

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第一學期 第17週

用餐人數：1850

總重單位：公斤 單人量：克

日期	主食	菜名	主菜用量明細			菜名	副菜用量明細			菜名	青菜用量明細			菜名	青菜用量明細			菜名	湯類用量明細			蛋白質			青菜			
			材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量	品項			廢棄率			
			材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量	份數			品項			
1月22日	◎ 麥片飯	◎ 青醬燒雞	骨頭丁(CAS)	162	88	◎ 筍筍片	64	35	高麗菜絲半生	120	65	小白菜	115	62	青木瓜丁	70	38	品項	骨頭丁(CAS)	30%	2.04	百香果			2%			
		◎ 麥片飯	馬鈴薯中丁	30	16	◎ 培根絲	33	18	◎ 培根	9	5	薑絲	1	1	袖珍菇	12	6	品項	豬肉絲(CAS)	10%	0.46				2.2			
		◎ 麥片飯	杏鮑菇	9	5	乾香菇絲	2	1	西芹	10	5	◎ 養生青木瓜湯	20	11	品項	加工品<0.5份								品項				
		◎ 麥片飯	◎ 青豆仁	4	2	胡蘿蔔絲	5	3	蒜粗	1	1	芹菜珠	2	1	品項	廢棄率	份數								品項			
		◎ 麥片飯	◎ 青醬	8	4	辣豆瓣醬	5	3	蒜粗	1	1	品項	廢棄率	份數									品項					
		◎ 麥片飯	蒜泥	1	1	蒜粗	1	1	蒜粗	1	1	品項	廢棄率	份數									品項					
		◎ 麥片飯	◎ 腰果	6	3	高麗菜絲	1	1	高麗菜絲	1	1	品項	廢棄率	份數									品項					
		◎ 麥片飯	白米	111	60	高麗菜絲	1	1	高麗菜絲	1	1	品項	廢棄率	份數									品項					
		◎ 麥片飯	◎ 麥片	34	18	高麗菜絲	1	1	高麗菜絲	1	1	品項	廢棄率	份數									品項					
		米餚	#REF!	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	水	蛋白質			2.50		
1月23日	◎ 糙米飯	◎ 八寶干丁	雞腿(CAS)	1850	100	◎ 豆干丁	60	32	◎ 海苔	90	49	有機青松菜	110	63	白蘿蔔中丁	60	34	品項	雞腿(CAS)	50%	1.3	橘子	2%					
			◎ 糙米飯	◎ 肉絲	33	18	◎ 茄丁	24	13	甜椒絲	5	3	薑絲	1.0	1	玉米段	20	11	品項	◎ 豆干丁	0%	0.8	品項			10%		
			◎ 糙米飯	◎ 蒜頭	10	5	◎ 辣椒	1	1	◎ 胡蘿蔔	2	1	◎ 芹菜珠	2	1	蘿蔔	20	11	品項	◎ 鮮肉(CAS)	10%	0.5	2			加工品<0.5份		
			◎ 糙米飯	◎ 雞腿	12	6	◎ 九層塔	1	1	◎ 蒜粗	1	1	◎ 芹菜珠	2	1	品項	◎ 鮮肉(CAS)	10%	0.5	品項			品項					
			◎ 糙米飯	◎ 海苔	1.0	1	◎ 蒜粗	1	1	◎ 蒜粗	1	1	◎ 芹菜珠	2	1	品項	◎ 鮮肉(CAS)	10%	0.5	品項			品項					
			◎ 糙米飯	◎ 白米	111	60	◎ 蒜粗	1	1	◎ 蒜粗	1	1	◎ 芹菜珠	2	1	品項	◎ 鮮肉(CAS)	10%	0.5	品項			品項					
			◎ 糙米飯	◎ 糙米	34	18	◎ 蒜粗	1	1	◎ 蒜粗	1	1	◎ 芹菜珠	2	1	品項	◎ 鮮肉(CAS)	10%	0.5	品項			品項					
			米餚	#REF!	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	水	蛋白質			2.52	
1月24日	◎ 大亨堡	◎ 韓式溫沙拉	◎ 雞塊	5550PC	60	馬鈴薯中丁	75	41	豆芽菜	95	51	福山高麗	120	65	白米	60	32	品項	◎ 雞塊(CAS)	0%	1.50	0	2%					
			◎ 雞塊	◎ 胡蘿蔔	5	3	胡蘿蔔	5	3	生香菇	6	3	肉絲(CAS)	45	24	品項	◎ 雞塊(CAS)	0%	0.38	品項			10%					
			◎ 雞塊	◎ 榴槆	20	11	木耳	5	3	蒜粗	1	1	古早味肉粥	24	13	品項	◎ 雞塊(CAS)	0%	0.38	品項			品項					
			◎ 雞塊	◎ 雞肉	21	11	玉米筍	5	3	韭菜段	5	3	古早味肉粥	15	8	品項	◎ 雞塊(CAS)	0%	0.38	品項			品項					
			◎ 雞塊	◎ 彩椒	10	5	彩椒丁	1	1	蒜粗	1	1	古早味肉粥	10	5	品項	◎ 雞塊(CAS)	0%	0.38	品項			品項					
			◎ 雞塊	◎ 核桃	8	4	◎ 香油			韓式辣椒粉			古早味肉粥	2	1	品項	◎ 雞塊(CAS)	0%	0.38	品項			品項					
			◎ 雞塊	◎ 紅藜麥	0.6	0	◎ 韓式辣椒粉			韓式辣椒粉			古早味肉粥	2	1	品項	◎ 雞塊(CAS)	0%	0.38	品項			品項					
			◎ 雞塊	◎ 鮮奶油	3	罐	◎ 鮮奶油			◎ 鮮奶油			古早味肉粥	10	5	品項	◎ 雞塊(CAS)	0%	0.38	品項			品項					
			◎ 雞塊	◎ 鮮奶油	3	罐	◎ 鮮奶油			◎ 鮮奶油			古早味肉粥	20	11	品項	◎ 雞塊(CAS)	0%	0.38	品項			品項					
			米餚	#REF!	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	水	蛋白質			2.50	
1月25日	◎ 滷蛋	◎ 茄汁烤麩	◎ 蛋	1900PC	55	◎ 烤麩切丁	80	43	白花菜	75	41	油菜	120	65	板豆腐切絲	63	34	品項	◎ 蛋	0%	1.00	0	2%					
			◎ 蛋	◎ 洋蔥去皮	10	5	胡蘿蔔	10	5	蒜粗	1	1	洗選蛋	10	5	品項	◎ 烤麩切丁	0%	1.24	品項			品項					
			◎ 蛋	◎ 彩椒片	8	4	蘑菇片	8	4	生筍絲	24	13	胡蘿蔔絲	10	5	品項	◎ 洋蔥去皮	0%	1.00	品項			品項					
			◎ 蛋	◎ 白芝麻	1	1	玉米筍	10	5	金針菇	30	16	酸辣湯	24	13	品項	◎ 彩椒片	0%	0.43	品項			品項					
			◎ 蛋	◎ 茄汁			番茄醬			安佳奶油	2	條	酸辣湯	2	1	品項	◎ 白芝麻	0%	0.43	品項			品項					
			◎ 蛋	◎ 烤麩			奶油			乳酪絲	10	包	酸辣湯	6	3	品項	◎ 茄汁	0%	0.43	品項			品項					
			◎ 蛋	◎ 椰菜			白醬	2	包	白醬			酸辣湯	20	11	品項	◎ 烤麩	0%	0.43	品項			品項					
			◎ 蛋	◎ 白米	111	60	◎ 白米			◎ 白米			酸辣湯	2	1	品項	◎ 椰菜	0%	0.43	品項			品項					
			◎ 蛋	◎ 糖米	34	18	◎ 糖米			◎ 糖米			酸辣湯	6	3	品項	◎ 白米	0%	0.43	品項			品項					
			米餚	#REF!	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	材料	總量	個人量	水	蛋白質			2.75	

製表：王竣儀

校園營養師：陳怡雯

午秘：黃瑜瑜

校長：林福裕

使用台灣豬肉；◎表示含有以下過敏原之一(甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶類、蛋類、堅果類、穀物類、大豆類、亞硫酸鹽類、魚類等及其製品)

☆提醒家長協助學童多元化攝取各種營養素及健康飲食，以維護學生健康。