

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第一學期 第20週

用餐人數： 40

總重單位：公斤 個人量：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			水 果	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		材料	總量	個人量	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數																		
1月12日	週一	◎ 糙米飯	◎特小豆輪	1.5	50.0	◎ 花生燉豆輪	小黃瓜	1.0	33.3	◎ 冬瓜去皮子	2.0	66.7	◎ 金針菇	0.5	16.7	◎ 胡蘿蔔	0.1	3.3	◎ 薑絲	0.1	3.3	◎ 福山萵苣	2.0	66.7	◎ 雞蛋大瓜湯	大黃瓜	2.0	66.7	番 茄	品項	廢棄率	份數	2%																
			◎熟花生	0.3	10.0		◎鵝雞蛋	0.6	20.0		金針菇	0.5		16.7	薑絲		0.1	3.3		◎洗選蛋	0.5		16.7	◎特小豆輪		0%	1.67	青菜 2.6																					
			辣椒	0.1	3.3		◎素雞片	0.6	20.0		胡蘿蔔	0.1		3.3						芹菜珠	0.1		3.3	◎鵝雞蛋		0%	0.36			加工品<0.5份																			
											金耳冬瓜													◎素雞片		0%	0.50				品項	廢棄率		份數															
																								◎洗選蛋		10%	0.27																						
週一			白米	1.7	57																																												
			◎糙米	0.5	18																																												
1月13日	週二	◎ 麥片飯	地瓜薯條	2.0	66.7	◎ 炸地瓜薯條	◎油腐丁	2.5	83.3	◎ 綠豆芽	2.5	83.3	◎ 黑胡椒銀芽	適量	適量	◎ 黑胡椒粒	適量	適量	◎ 有鹽黑黑白菜	2.0	66.7	◎ 薑絲	0.1	3.3	◎ 玉米豆皮湯	結球中丁	1.0	33.3	藍 莓	品項	廢棄率	份數	2%																
			◎百頁丁	2.0	66.7		◎蹄膀小捲	0.6	20.0		胡蘿蔔絲	0.1		3.3						◎油豆皮	0.8		26.7	◎百頁丁		0%	0.95	青菜 2.1																					
							青椒片	0.1	3.3									玉米段		0.5	16.7		◎油腐丁	0%		1.04	加工品<0.5份																						
							胡蘿蔔片	0.1	3.3									芹菜珠		0.1	3.3		◎油豆皮	0%		0.53				品項	廢棄率	份數																	
							◎味霖	適量										◎味噌		0.1	3.3																												
							◎味噌(3kg)	適量																																									
週二			白米	1.7	57																																												
			◎麥片	0.5	18																																												
1月14日	週三	◎ 閩南香芋鹹飯	白米	1.7	57	◎ 凍豆腐親子丼	◎凍豆腐丁	2.0	66.7	◎ 海帶結	2.0	66.7	◎ 素丸	0.6	20.0	◎ 彩椒絲	0.6	20.0	◎ 辣豆瓣醬	0.1	3.3	◎ 有鹽黑黑白菜	2.0	66.7	◎ 薑絲	0.3	10.0	◎ 薑絲	0.1	3.3	◎ 酸菜菜粉絲湯	◎酸白菜	2.0	1.1	0	品項	廢棄率	份數	2%										
			◎糙米	0.5	18		鴻喜菇	0.2	6.7		◎素丸	0.6		20.0	金針菇		0.3	10.0		大白菜(半菜心)	0.5		0.3	◎皮絲		0%	1.00		青菜 1.9																				
			芋頭小丁	1.0	33.3		◎洗選蛋	0.5	16.7		彩椒絲	0.6		20.0	薑絲		0.1	3.3		胡蘿蔔絲	0.5		0.3	◎凍豆腐丁		30%	0.83			加工品<0.5份																			
			玉米粒(Q)	1.0	33.3		◎海苔細片	0.1	3.3		◎豆瓣海結									◎粉絲	0.1		0.1	角螺		0%	0.02					品項	廢棄率	份數															
			胡蘿蔔丁	0.3	10.0													角螺		0.6	0.3		◎素丸	0%		0.40																							
			乾香菇絲	0.1	3.3																◎洗選蛋		10%	0.27																									
			芹菜珠	0.1	3.3																																												
			◎皮絲	0.6	20.0																																												
週三			白胡椒粉	0.1	3.3																																												
						◎豆沙包(CAS)	30pc	30.0																																									
1月15日	週四	◎ 小米飯	◎炸豆腐4丁	2.0	66.7	◎ 麻婆風味豆包	南瓜大塊	1.0	33.3	◎ 白花椰	2.0	66.7	◎ 彩椒絲	0.2	6.7	◎ 玉米筍	0.2	6.7	◎ 油菜	2.0	66.7	◎ 薑絲	0.1	3.3	◎ 番茄去蒂	2.0	66.7	◎ 金針菇	0.3	10.0	◎ 百香果	品項	廢棄率	份數	2%														
			豆腐中丁	0.5	16.7		◎白菜(半顆)(Q)	0.5	16.7		彩椒絲	0.2		6.7																																			
			木耳片	0.3	10.0		胡蘿蔔片	0.1	3.3																																								
			薑泥	0.1	3.3		◎四分干	0.6	20.0																																								
							◎起司片	0.1	3.3																																								
							◎麵粉	0.1	3.3																																								
							◎義大利香料	0.1	3.3																																								
週四			白米	1.7	57																																												
			◎小米	0.5	18																																												
1月16日	週五	◎ 紅藜麥飯	◎洗選蛋(CAS)	1.5	50.0	◎ 香菇素肉燥	◎碎豆干丁	1.5	50.0	◎ 杏鮑菇	0.5	16.7	◎ 素肉燥	0.5	16.7	◎ 三色丁	0.1	3.3	◎ 辣椒	0.1	3.3	◎ 青江菜	2.0	66.7	◎ 薑絲	0.1	3.3	◎ 板豆腐切絲	0.6	20.0	◎ 洗選蛋	0.5	16.7	◎ 胡蘿蔔絲	0.1	3.3	◎ 生筍絲	0.1	3.3	◎ 金針菇	0.5	16.7	◎ 木耳	0.1	3.3	◎ 洗選蛋(CAS)	10%	0.82	2%
			鴻喜菇	0.3	10.0		杏鮑菇	0.5	16.7		胡蘿蔔片	0.2		6.7						◎洗選蛋	0.5		16.7	◎碎豆干丁		0%	1.25		青菜 2.0																				
			◎豆漿	0.3	10.0		◎素肉燥	0.5	16.7		木耳	0.1		3.3						胡蘿蔔絲	0.1		3.3																										
週五			白米	1.7	57																																												
			◎紅藜麥	0.5	18																																												
1月16日	週五																																																
																						</																											

製表： 王峻儀 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。