

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：1850

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	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												
1月 1 2 日 週 一	◎ 糙 米 飯 ◎ 花生 燉 肉	猪骨丁(CAS)	42	23		小黃瓜	60	32		冬瓜去皮子	100	54		福山萬茜	120	65		大黃瓜	70	38	◎ 雞 蛋 大 瓜 湯	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
		猪肉丁(CAS)	99	54		◎鵝蛋	16	9		金針菇	20	11		薑絲	1	1		洗薑薑(CAS)	15	8		猪骨丁(CAS)	50%	0.32	2%				
		◎熟花生	10	5		光羅丁(CAS)	39	21		胡蘿蔴	5	3						◎鵝蛋	20	11		豬肉丁(CAS)	10%	1.38	青菜	2			
		白蘿蔴中丁	40	19		小黑輪(CAS)	15	8		薑絲	1	1						芹菜珠	2	1		◎鵝蛋	0%	0.16	加工品<0.5份				
		蔥花	1	1		蒜粗	1	1										光羅丁(CAS)	30%	0.49		品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
		辣椒	1	1		辣豆瓣醬	1	1										洗薑薑(CAS)	0%	0.15									
						乾辣椒	適量	適量																蛋白質	2.50				
		白米	105	57																									
		◎糙米	33	18																									
1月 1 3 日 週 二	◎ 麵 炸 雞 腿 * 1 ◎ 麥 片 飯	猪腿/6(CAS)	1850pc	100		◎油豆腐丁	80	43		綠豆芽	85	46		青椒葉白芷	110	59		結頭中丁	45	24	◎ 玉 米 豆 皮 湯	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
		椒鹽粉				豬肉片(CAS)	24	13		胡蘿蔴絲	6	3		蒜粗	1	1		◎油豆皮	9	5		豬腿/6(CAS)	50%	1.25	2%				
						◎青椒片	10	5		韭菜	5	3						玉米段	20	11		◎油豆腐丁	0%	0.79	青菜	2			
						胡蘿蔴片	5	3		蒜粗	1	1		◎羅佛茶(CAS)	20	11		芹菜珠	1	1		豬肉片(CAS)	30%	0.33	加工品<0.5份				
						洋蔥絲	15	8		黑胡椒粗粒	適量	適量						◎油豆皮	0%	0.24		品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
						蔥花	1	1																					
						◎味霖	2罐																						
						◎味增(3kg)	6																						
		白米	105	57																									
		◎麥片	33	18																									
1月 1 4 日 週 三	◎ 閩 南 香 芋 雞 肉 親 子 豆 包 * 1 ◎ 雞 肉 親 子 豆 包 * 1	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		蛋白質	2.61						
		白米	105	57		◎骨頭丁(CAS)	150	81		◎海帶結	60	32		菠菜	120	65		◎酸白菜	30	16	◎ 酸 白 菜 粉 絲 湯	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
		◎糙米	33	18		鴻喜菇	12	6		◎甜不辣絲	21	11		金針菇	5	3		大白菜	20	11		豬肉絲(CAS)	10%	0.33	2%				
						芋頭小丁	20	11		◎豆漿絲	10	5		蒜粗	1	1		胡蘿蔴絲	5	3		青蘋果(CAS)	30%	1.89	青菜	2			
						◎玉米粒(Q)	30	16		◎洗選蛋	15	8						豬肉片(CAS)	24	13		◎洗選蛋	10%	0.13	加工品<0.5份				
						胡蘿蔴丁	10	5										青蒜段	6	3		雞肉絲(CAS)	10%	0.33	品項	廢棄率	份數		
						乾香菇絲	2	1										◎粉絲	3	2					品項	廢棄率	份數		
						芹菜珠	5	3										羅佛茶(CAS)	20	11					蛋白質	2.69			
						紅蔥粗	2	1																					
						紅蔥頭	24	13																					
1月 1 5 日 週 四	◎ 麻 婆 風 味 魚 丁 ◎ 小 米 飯	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		蛋白質	2.69						
		◎魚丁(CAS)	190	103		南瓜大塊	70	38		白花椰	90	49		油菜	120	65		番茄去蒂	60	32	◎ 百 香 果	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
		絞肉(CAS)	12	6		◎杏鮑菇	8	4		彩椒絲	6	3		蒜粗	1	1		金針菇	30	16		魚丁(CAS)	35%	1.67	2%				
		豆薯中丁	40	22		胡蘿蔴片	10	5		◎玉米筍	5	3						◎紫魚片	1.2	1		光羅丁(CAS)	30%	0.68	青菜	2			
		木耳片	5	3		光雞丁(CAS)	54	29		蒜粗	1	1						◎昆布	1.2	1		絞肉(CAS)	10%	0.17	加工品<0.5份				
		蒜泥	1	1		◎起司片	6	3										蔥花	2	1		羅佛茶(CAS)	20	11	品項	廢棄率	份數		
		薑泥	1	1		◎麵粉	6	3																蛋白質	2.52				
		蔥花	1	1		◎義大利香料	1	1																					
		◎辣豆瓣醬	0																										
		白米	105	57																									
1月 1 6 日 週 五	◎ 紅 藜 麥 蒸 蛋	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		蛋白質	2.52						
		◎碎豆干丁	75	41		◎杏鮑菇	85	49		胡蘿蔴片平去心	120	65		青江菜	135	77		◎板豆腐絲	63	34	◎ 酸 辣 湯	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
		鴻喜菇	12	6		木耳	9	5		胡蘿蔴片	5	3		薑絲	1	1		◎洗薑薑	15	8		◎碎豆干丁	10%	0.66	2%				
		蔥花	2	1		蒜粗	6	3										胡蘿蔴絲	10	5		◎羅佛茶	0%	1.22	青菜	2			
		◎豆漿	20	11		三色丁	6	3		◎生荀絲	24	13		金針菇	30	16		蔥花	2	1		◎豆漿	0%	0.06	加工品<0.5份				
						辣椒	0.3	0		◎黑胡椒粗粒								木耳	6	3		◎板豆腐絲	0%	0.43	品項	廢棄率	份數		
																		羅佛茶(CAS)	20	11		◎洗選蛋	10%	0.13	蛋白質	2.50			

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。