

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

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
1月12日	週一	◎糙米飯	排骨丁(CAS)	42	23	◎宮保什錦	小黃瓜	60	32	金耳冬瓜	冬瓜去皮子	100	54	季節時蔬	福山高菜	120	65	◎雞蛋大瓜湯	大黃瓜	70	38	番茄	品項	廢棄率	份數	青菜	2	加工品<0.5份
			豬肉丁(CAS)	99	54		◎鵝雞蛋	16	9		金針菇	20	11		薑絲	1	1		洗滌蛋(CAS)	15	8		排骨丁(CAS)	50%	0.32			
			◎熟花生	10	5		光雞丁(CAS)	39	21		胡蘿蔔	5	3						雞骨粥(CAS)	20	11		豬肉丁(CAS)	10%	1.38			
			白蘿蔔中丁	40	19		小黑輪(CAS)	15	8		薑絲	1	1						芹菜珠	2	1		光雞丁(CAS)	30%	0.49			
			蔥花	1	1		蒜粗	1	1												洗滌蛋(CAS)		0%	0.15				
			辣椒	1	1		辣豆瓣醬	1	1																			
							乾辣椒	適量	適量																			
週二			白米	105	57																		蛋白質 2.50			品項	廢棄率	份數
			◎糙米	33	18																							
1月13日	週二	◎麥片飯	雞腿/6(CAS)	1850pc	100	◎豆腐豬肉炒味噌	◎油豆腐丁	80	43	黑胡椒銀芽	綠豆芽	85	46	季節時蔬	肉鬆(原裝白皮)	110	59	◎玉米豆皮湯	結縷中丁	45	24	藍莓	品項	廢棄率	份數	青菜	2	加工品<0.5份
			椒鹽粉				雞肉片(CAS)	24	13		胡蘿蔔絲	6	3		蒜粗	1	1		◎油豆皮	9	5		雞腿/6(CAS)	50%	1.25			
							青椒片	10	5		韭菜	5	3						玉米段	20	11		◎油豆腐丁	0%	0.79			
							胡蘿蔔片	5	3		蒜粗	1	1						雞骨粥(CAS)	20	11		雞肉片(CAS)	30%	0.33			
							洋蔥絲	15	8		◎黑胡椒粗粒	適量	適量						芹菜珠	1	1		◎油豆皮	0%	0.24			
							蔥花	1	1																			
							◎味霖	2罐																				
週三			白米	105	57		◎味噌(3kg)	6															蛋白質 2.61			品項	廢棄率	份數
			◎麥片	33	18																							
1月14日	週三	◎閩南香芋鹹飯	白米	105	57	◎紅豆包*1	雞腿丁(CAS)	150	81	豆瓣海結	◎海帶結	60	32	季節時蔬	菠菜	120	65	◎酸白菜粉絲湯	◎酸白菜	30	16	0	品項	廢棄率	份數	青菜	2	加工品<0.5份
			◎糙米	33	18		鴻喜菇	12	6		◎甜不辣絲	21	11		金針菇	5	3		大白菜(原裝半皮心)	20	11		雞肉絲(CAS)	10%	0.33			
			芋頭小丁	20	11		洋葱去皮	40	22		彩椒絲	10	5		蒜粗	1	1		胡蘿蔔絲	5	3		雞腿丁(CAS)	30%	1.89			
			◎玉米粒(Q)	30	16		◎洗選蛋	15	8		蒜粗	1	1						雞肉片(CAS)	24	13		雞肉片(CAS)	10%	0.33			
			胡蘿蔔丁	10	5		◎海苔細片	4包			辣豆瓣醬								青蒜段	6	3		◎洗選蛋	10%	0.13			
			乾香菇絲	2	1														◎粉絲	3	2							
			芹菜珠	5	3						◎豆沙包(CAS)	1850pc	30						雞骨粥(CAS)	20	11							
週四			紅蔥粗	2	1																		蛋白質 2.69			品項	廢棄率	份數
			雞肉絲(CAS)	24	13																							
			白胡椒粉																									
1月15日	週四	◎小米飯	◎魚丁(CAS)	190	103	◎起司南瓜	南瓜大塊	70	38	◎彩絲花椰	白花椰	90	49	季節時蔬	油菜	120	65	◎元氣湯	蕃茄去皮	60	32	百香果	品項	廢棄率	份數	青菜	2	加工品<0.5份
			絞肉(CAS)	12	6		◎金線梅(500g)	8	4		彩椒絲	6	3		蒜粗	1	1		金針菇	30	16		◎魚丁(CAS)	35%	1.67			
			豆腐中丁	40	22		胡蘿蔔片	10	5		◎玉米筍	5	3						◎柴魚片	1.2	1		光雞丁(CAS)	30%	0.68			
			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			
			蒜泥	1	1		◎起司片	6	3										蔥花	2	1							
			薑泥	1	1		◎麵粉	6	3										雞骨粥(CAS)	20	11							
			蔥花	1	1		◎義大利醬料	1	1																			
週五			辣豆瓣醬		0																		蛋白質 2.52			品項	廢棄率	份數
			白米	105	57																							
			◎紅藜麥	33	18																							
1月16日	週五	◎紅藜麥飯	◎洗選蛋(CAS)	75	41	◎香菇素肉燥	◎碎豆干丁	85	49	鐵板高麗	雞腿(原裝半皮心)	120	65	季節時蔬	青江菜	135	77	◎酸辣湯	◎飯豆腐切絲	63	34		品項	廢棄率	份數	青菜	2	加工品<0.5份
			鴻喜菇	12	6		杏鮑菇	9	5		胡蘿蔔片	5	3		薑絲	1	1		◎洗選蛋	15	8		◎洗選蛋(CAS)	10%	0.66			
			蔥花	2	1		◎素肉燥	6	3		木耳	5	3						胡蘿蔔絲	10	5		◎碎豆干丁	0%	1.22			
			◎豆漿	20	11		三色丁	5	3		蒜粗	1	1						◎生筍絲	24	13		◎豆漿	0%	0.06			
							蔥花	1	1										金針菇	30	16		◎飯豆腐切絲	0%	0.43			
							辣椒	0.3	0		黑胡椒粗粒								蔥花	2	1		◎洗選蛋	10%	0.13			
																			木耳	6	3							
週六			白米	105	57														雞骨粥(CAS)	20	11		蛋白質 2.50			品項	廢棄率	份數
			◎紅藜麥	33	18																							

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。