

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第一學期 第21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	材料	總量	個人量
1月19日	◎紫米飯	◎照燒雞翅*1	燒烤雞翅(CAS)	1850	85.7	◎番茄蛋肉燥	番茄去蒂	60	32	◎白菜筍絲羹	大白菜(半)去皮心	130	70	◎季節時蔬	油菜	120	69	◎冬瓜雞丁湯	冬瓜去皮子	70	40	茂谷	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
			燒烤雞翅(CAS)	1850	85.7		燒烤雞翅(CAS)	48	26		生筍絲	12	6		薑絲	1	1		雞骨頭(CAS)	20	11		燒烤雞翅(CAS)	50%	1.07	2%		
週一			白米	105	57		雞蛋	50	27		木耳	5	3					光雞丁(CAS)	24	14		雞肉(CAS)	10%	0.67				
			◎紫米	28	15		洋蔥去皮	40	22		胡蘿蔔	5	3					枸杞	1.6	1		雞蛋	10%	0.44				
			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	蛋白質	2.50						
1月20日	◎紅藜麥飯	◎地瓜燒肉	豬肉丁(CAS)	99	54	◎五更腸旺	炸豆腐切段	36	19	◎蝦皮高麗	高麗菜(半)去皮心	120	65	◎季節時蔬	有機山茼蒿	110	63	◎彩頭湯	白蘿蔔中丁	75	43	櫻桃	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
			排骨丁(CAS)	39	21		米血丁(CAS)	42	23		胡蘿蔔片	5	3		蒜粗	1	1		小黑輪	15	9		燒烤雞翅(CAS)	10%	1.38	2%		
週二			地瓜大塊	40	22		豬肉片(CAS)	30	13		木耳	5	3					胡蘿蔔	5	3		排骨丁(CAS)	50%	0.30				
			蔥花	2	1		腰菜絲(CAS)	12	6		蒜粗	1	1					雞骨頭(CAS)	20	11		炸豆腐切段	0%	0.54				
			白米	105	57		胡蘿蔔片	5	3		蝦皮	2	1					芹菜	2	1		雞肉片(CAS)	10%	0.33				
			◎紅藜麥	33	18		蔥花	2	1												蛋白質	2.55						
			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	蛋白質	2.55						
1月21日	◎烏龍麵	◎韓式炸醬麵	絞肉(CAS)	30	16	◎韓式炸雞	雞柳丁(CAS)	150	81	◎醬燒小肉包*1	小肉包(CAS)	1850PC	30	◎季節時蔬	菠菜	120	65	◎濟州泡菜鍋	韓式泡菜(CAS)	30	16	0	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
			碎豆干丁	20	11		韓式辣椒醬	2	1			胡蘿蔔絲	5		3	大白菜	30		16	絞肉(CAS)	10%		0.42	2%				
週三			洋蔥去皮	40	22		白芝麻	1	1		蒜粗	1	1					板豆腐切絲	25	14		碎豆干丁	0%	0.27				
			杏鮑菇	45	24		韓式辣椒粉	適量										韭菜段	8	4		雞柳丁(CAS)	30%	1.89				
			胡蘿蔔丁	10	5		綜合堅果	6	3									金針菇	20	11		板豆腐切絲	0%	0.17				
			玉米粒	20	11													蔥花	2	1								
			蔥花	2	1													洋蔥去皮	10	5								
			韓式醬油	5箱														蒜粗	1	1								
			小烏龍麵	300	162													雞骨頭(CAS)	20	11								
			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	蛋白質	2.75						
1月22日	◎小米飯	◎鹽水雞	雞柳丁(CAS)	144	78	◎黑椒銀芽肉絲	綠豆芽	70	38	◎柴魚鮭魚丸*1	鮭魚丸	1850PC	25	◎季節時蔬	油菜	110	63	◎菇菇麵線湯	鴻喜菇	15	8	番茄	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
			青花菜	20	11		豬肉絲(CAS)	39	21		柴魚片	2包			蒜粗	1	1		金針菇	25	14		雞柳丁(CAS)	30%	1.82	2%		
週四			脆筍片	12	6		胡蘿蔔絲	5	3		海苔細片	2包						胡蘿蔔絲	5	3		雞肉絲(CAS)	10%	0.54				
			玉米筍	10	5		青椒絲	10	5		白芝麻	1包						紅麵線	25	14		素肉絲	0%	0.14				
			蔥花	2	1		蒜粗	1	1									素肉絲	5	3								
			花生	6	3		黑胡椒醬											蔥花	2	1								
			椒鹽粉															雞骨頭(CAS)	20	11								
			煮乾的															紅蔥末	2	1								
			白米	105	57													柴魚花	2包									
			◎小米	33	18													沙茶醬										
			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	蛋白質	2.49						
1月23日	◎五穀飯	◎叻仔魚炒蛋	洗滌米(CAS)	90	49	◎沙茶黑干丁	◎大黑干丁	95	51	◎花椰鮮菇	白花菜	80	43	◎季節時蔬	青江菜	130	70	◎客家鹹湯圓	豬肉絲	24	13	茂谷	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
			叻仔魚	3	2		◎沙茶醬	2	1		彩椒絲	10	5		薑絲	1	1		小湯圓	36	19		洗滌米(CAS)	10%	0.80	2%		
週五			胡蘿蔔絲	10	5		◎柴魚花	3	2		生香菇	6	3					山茼蒿	30	16		◎大黑干丁	0%	1.28				
			洋蔥去皮	40	22		白芝麻	1	1		美白菇	6	3					金針菇	25	14		豬肉絲	10%	0.33				
			蔥花	1	1						蒜粗	1	1					韭菜段	8	4		叻仔魚	0%	0.08				
			白米	105	57													芹菜段	3	2								
			◎五穀米	33	18													乾香菇絲	2	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	材料	總量	個人量	蛋白質	2.50						

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。