

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第二學期 第3週

用餐人數： 30

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
2月23日	小米飯	◎三杯豆干	◎四分干	2.5	83.3	◎白菜素肉羹	◎豆腐(半斤)	2.0	66.7	◎金菇海芽	◎金針菇	2.0	66.7	◎季節時蔬	◎油菜	2.0	66.7	◎好彩頭湯	◎白蘿蔔中丁	1.0	33.3	茂谷	◎品項	◎廢棄率	◎份數	◎品項	◎廢棄率	◎份數
			◎素米血	0.5	15.0		◎素肉羹	0.5	16.7		◎木耳絲	0.3	10.0		◎薑片	0.1	3.3		◎胡蘿蔔片	0.3	10.0		◎四分干	0%	2.08			
週一	◎白米	◎小米	◎九層塔	0.1	3.3	◎生香菇	0.5	16.7	◎小黃瓜	0.3	10.0	◎乾海芽	0.1	3.3	◎油腐丁	0.5	16.7	◎芹菜	0.1	3.3	◎素肉羹	0%	0.48	青菜	◎廢棄率	◎份數		
			◎辣椒	0.1	3.3	◎胡蘿蔔	0.5	16.7	◎胡蘿蔔絲	0.1	3.3	◎烏醋	0.1	3.3	◎白芝麻	0.1	3.3	◎香油	0.1	3.3	◎豆腐丁	0%	0.33				加工品<0.5份	
2月24日	◎麥片飯	◎黑胡椒豆腐	◎豆腐切丁	4.2	140.0	◎敏豆素百頁	◎甜豆	1.0	33.3	◎清甜高麗	◎高麗菜(半斤)	2.0	66.7	◎季節時蔬	◎有機小松菜	2.0	66.7	◎味噌湯	◎結頭小丁	2.0	66.7	番加	◎品項	◎廢棄率	◎份數	◎品項	◎廢棄率	◎份數
			◎三色丁	1.0	33.3		◎百頁丁	1.0	33.3		◎木耳絲	0.3	10.0		◎薑片	0.1	3.3		◎豆皮	0.3	10.0		◎豆腐切丁	0%	1.75			
週二	◎白米	◎麥片	◎洋菇	0.2	6.7	◎玉米筍	1.0	33.3	◎胡蘿蔔絲	0.1	3.3	◎黑胡椒醬			◎黑糖菇	0.3	10.0	◎味噌	0.1	3.3	◎百頁丁	0%	0.48	青菜	◎廢棄率	◎份數		
			◎黑胡椒醬																		◎豆皮	0%	0.50				加工品<0.5份	
2月25日	◎烏龍麵	◎素雞塊*2	◎烏龍麵	###	10000.0	◎豆沙包*1	◎豆沙包(CAS)	35PC	30.0	◎黑胡椒銀芽	◎綠豆芽	2.0	66.7	◎季節時蔬	◎小白菜	2.5	83.3	◎日式咖哩烏龍湯麵	◎馬鈴薯中丁	2.0	66.7	◎保久乳	◎品項	◎廢棄率	◎份數	◎品項	◎廢棄率	◎份數
			◎素雞塊	60PC	40.0		◎彩椒絲	0.5	16.7		◎黑胡椒粉	0.5	16.7		◎薑片	0.1	3.3		◎胡蘿蔔中丁	0.5	16.7		◎素雞塊	0%	1.33			
週三	◎白米	◎糯米飯	◎鳳梨	0.1	3.3	◎麵粉	0.1	3.3	◎枸杞	0.1	3.3	◎彩椒粉			◎薑片	0.1	3.3	◎玉米粒	1.0	33.3	◎素雞丁	0%	0.42	青菜	◎廢棄率	◎份數		
			◎百香果汁	0.1	3.3	◎麵粉	0.1	3.3	◎麵粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎生香菇	0.5	16.7	◎印度咖哩粉	適量		◎素雞丁	0%	1.11				加工品<0.5份	
2月26日	◎糯米飯	◎果香豆包	◎炸豆包切丁	2.0	66.7	◎白胡椒	2.0	66.7	◎蒲瓜粗絲	2.0	66.7	◎鴻喜菇	0.2	6.7	◎薑片	0.1	3.3	◎素雞塊	0%	1.33	◎保久乳	◎品項	◎廢棄率	◎份數	◎品項	◎廢棄率	◎份數	
			◎地瓜	0.5	16.7	◎玉米筍	0.3	10.0	◎麵線	0.1	3.3	◎枸杞	0.1	3.3	◎大黃瓜去皮丁	1.5	50.0	◎炸豆包切丁	0%	2.22		2%						
週四	◎白米	◎糯米飯	◎鳳梨	0.1	3.3	◎麵粉	0.1	3.3	◎麵粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎刺瓜蛋花湯			◎洗滌蛋(CAS)	0.5	16.7	◎鴨雞蛋		0%	0.30	青菜	◎廢棄率	◎份數	
			◎番茄醬			◎麵粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎芹菜	0.1	3.3	◎洗滌蛋(CAS)	10%	0.27	加工品<0.5份							
2月27日	◎白米	◎糯米飯	◎鳳梨	0.1	3.3	◎麵粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎刺瓜蛋花湯			◎洗滌蛋(CAS)	10%	0.27	蛋白質	◎廢棄率	◎份數	◎品項	◎廢棄率	◎份數		
			◎番茄醬			◎麵粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎刺瓜蛋花湯			◎洗滌蛋(CAS)	10%	0.27	2.80							
週五	◎白米	◎糯米飯	◎鳳梨	0.1	3.3	◎麵粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎刺瓜蛋花湯			◎洗滌蛋(CAS)	10%	0.27	蛋白質	◎廢棄率	◎份數	◎品項	◎廢棄率	◎份數		
			◎番茄醬			◎麵粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎起司粉	0.1	3.3	◎刺瓜蛋花湯			◎洗滌蛋(CAS)	10%	0.27	2.80							

製表：王峻儀

校園營養師：陳怡雯

午秘：黃瑜瑜

校長：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。