

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：1850

總重單位：公斤 個人量：克

日期	主食	主菜用量明細			副菜用量明細			青菜用量明細			青菜用量明細			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
2月23日	◎小米飯	魚丁(CAS)	156	84	大白豆(非CAS)	125	68	金針菇	70	38	油菜	115	62	白蘿蔔丁	75	41	◎好彩頭湯	茂谷	品項	廢棄率	份數	2	2.2	加工品<0.5份		
		◎魚丸(CAS)	24	13	豬肉絲(CAS)	30	16	木耳絲	5	3	蒜粗	1	1	胡蘿蔔片	5	3			魚丁(CAS)	30%	1.97				魚絲(CAS)	10%
週一	◎三杯雞	九層塔	2	1	生香菇	6	3	小黃瓜	10	5				◎魚丸(CAS)	12	6			白米	105	57	品項	廢棄率	份數		
		辣椒	1	1	胡蘿蔔絲	5	3	◎乾海芽	2					芹菜	2	1			◎小米	33	18	蛋白質	2.51			
2月24日	◎麥片飯	豬肉絲(CAS)	132	71	鮑魚丸(CAS)	1850PC	25	黑木耳(非CAS)	120	65	有糖小松菜	110	59	結頭小丁	70	38	◎味噌湯	番茄	品項	廢棄率	份數	2%	2	加工品<0.5份		
		洋蔥去皮	30	16	◎柴魚片	2		木耳絲	5	3	蒜粗	1	1	◎豆皮	9	5			豬肉絲(CAS)	0%	1.83				鮑魚丸(CAS)	0%
週二	◎黑胡椒肉絲	蔥花	2	1	◎海苔細片	3		胡蘿蔔絲	5	3				黑蠔菇	12	6			白米	105	57	品項	廢棄率	份數		
		◎黑胡椒醬		0	◎白芝麻	1		蒜粗	1	1				◎蔥花	1	1			◎麥片	33	18	蛋白質	2.53			
2月25日	◎烏龍麵	烏龍麵	300	162	◎豆腐(非CAS)	1850PC	30	綠豆芽	95	51	小白菜	115	62	馬鈴薯中丁	90	49	◎日式咖哩烏龍麵	◎保久乳	品項	廢棄率	份數	2%	2	加工品<0.5份		
		海苔細片	6	3				韭菜	5	3	蒜粗	1	1	◎洋蔥去皮	15	8			◎魚丸(CAS)	0%	2.14				◎馬鈴薯中丁(CAS)	0%
週三	◎果香魚丁	◎黑胡椒醬			◎黑胡椒銀芽			彩椒絲	6	3				◎馬鈴薯中丁(CAS)	36	19			白米	1850PC	75	品項	廢棄率	份數		
		◎黑胡椒醬						蒜粗	1	1				◎生香菇	12	6			◎鮮牛奶	2	罐	◎鮮牛奶	2	罐		
2月26日	◎糙米飯	魚丁	190	103	白花椰	75	41	蒲瓜粗絲	95	55	菠菜	120	65	大蔥(非CAS)	70	38	◎刺瓜蛋花湯	栗子	品項	廢棄率	份數	2%	2.3	加工品<0.5份		
		地瓜	70	38	玉米筍	5	3	鴻喜菇	6	3	薑絲	1	1	◎海苔(非CAS)	15	8			魚丁	35%	1.67				光緒丁(CAS)	30%
週四	◎果香魚丁	洋蔥去皮	10	5	◎胡蘿蔔片	5	3	白麵線	10	6				◎海苔(非CAS)	20	11			白米	105	57	品項	廢棄率	份數		
		紅椒	10	5	光緒丁(CAS)	45	24	蒜粗	1	1				芹菜	2	1			◎糙米	33	18	蛋白質	2.53			
2月27日	◎果香魚丁	鳳梨	20	11	◎奶粉	6	3	枸杞	1.2	1				◎鮮牛奶	2	罐			白米	105	57	品項	廢棄率	份數		
		百香果汁	3	罐	麵粉	3	2												◎糙米	33	18	蛋白質	2.53			
週五	◎果香魚丁	蒜粗	1		起司粉	2	1											白米	105	57	品項	廢棄率	份數			
		番茄醬			魚丁/紅椒/過油														◎糙米	33	18	蛋白質	2.53			

製表：王竣偉

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。