

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第二學期 第4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			副菜用量明細			青菜用量明細			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	品項
3月2日	◎小米飯	◎梅干凍豆腐	◎凍豆腐丁	3.0	100.0	南瓜大塊	2.0	66.7	◎海茸	2.0	66.7	菠菜	2.0	66.7	◎絲絲蛋花湯	◎榨菜絲(CAS)	1.0	33.3	茂谷	◎凍豆腐丁	0%	1.25	2%	2.3	加工品<0.5份	
			◎梅乾菜	0.5	16.7	胡蘿蔔	0.3	10.0	美白菇	0.2	6.7	薑片	0.1	3.3		◎洗滌菜(CAS)	0.5	16.7		◎鴨雞蛋	0%	0.36				◎豆皮
週一			薑片	0.1	3.3	◎鴨雞蛋	0.6	20.0	彩椒絲	0.1	3.3															
			白米	1.8	60.0	九層塔	0.1	3.3																		
			◎小米	0.5	18.0																					
			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	2.64						
3月3日	◎麥片飯	◎糖醋素排骨	◎四分干	1.5	50.0	◎白煮蛋	35PC	55.0	綠豆芽	2.0	66.7	◎榨菜絲	2.0	66.7	◎客家鹹湯圓	◎素肉絲	0.2	6.7	草莓	◎四分干	0%	1.25	2%	2.6	加工品<0.5份	
			甜椒片	1.0	33.3			生香菇	0.5	16.7	薑片	0.1	3.3	◎小湯圓		1.0	33.3	◎白煮蛋		0%	1.00	◎素肉絲				0%
週二			鳳梨	1.0	33.3			胡蘿蔔	0.1	3.3																
			◎腰果	0.1	3.3																					
			番茄醬																							
			素排骨過油/煮乾的			炸																				
			白米	1.8	56.8																					
			◎麥片	0.5	18.0																					
			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	2.58						
3月4日	◎刈包	◎紅麴肉排	◎紅麴肉排	35PC	30.0	◎豆干丁	1.5	50.0	白花菜切好	2.0	66.7	小白菜	2.0	66.7	◎香菇素肉粥	白米	2.0	66.7	菜子	◎紅麴肉排	0%	1.00	2%	2.2	加工品<0.5份	
						◎碎麵(CAS)	0.5	16.7	彩椒絲	0.5	16.7	薑片	0.1	3.3		◎炸豆包切絲	0.5	16.7		◎豆干丁	0%	1.25				◎炸豆包切絲
週三						◎豆干小丁	0.5	16.7	黑綠菇	0.2	6.7															
						◎豆豉	0.1	3.3	蒜香花椰																	
						辣椒	0.1	3.3																		
			刈包	35PC	60.0																					
			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	2.81						
3月5日	◎紅藜麥飯	◎薑母素鴨	◎素鴨片	2.0	66.7	白蘿蔔中丁	0.5	16.7	高麗菜切好	2.0	66.7	青菜	2.0	66.7	◎結頭湯	結頭中丁	1.5	50.0	菜子	◎紅麴肉排	35%	2.22	2%	2.5	加工品<0.5份	
			玉米段	0.45	15.0	◎素水磨粉	0.6	20.0	胡蘿蔔	0.1	3.3	薑片	0.1	3.3		袖珍菇	0.5	16.7		◎素鴨片	0%	0.29				
週四			枸杞	0.1	3.3	◎百頁丁	0.6	20.0	木耳	0.2	6.7															
			◎紅藜	0.1	3.3	小香菇	0.5	16.7																		
			老薑片	0.1	3.3	胡蘿蔔中丁	0.1	0.1																		
			麻油			辣椒醬																				
						醬油膏																				
			白米	1.8	56.8																					
			◎紅藜麥	0.5	18.0																					
			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	2.51						
3月6日	◎紫米飯	◎焗烤玉米蛋	◎洗滌菜(CAS)	2.0	66.7	◎雞腿切片	1.2	40.0	大白菜切好	2.0	66.7	福山高麗	2.0	66.7	◎珍珠奶茶	◎粉圓	2.0	66.7	◎保久乳	◎洗滌菜(CAS)	10%	1.09	2%	1.7	加工品<0.5份	
			◎玉米粒	0.5	16.7	◎素米血	0.45	15.0	金針菇	0.5	16.7	薑片	0.1	3.3		二砂	適量	適量		◎雞腿切片	0%	1.14				
週五			胡蘿蔔丁	0.1	3.3	九層塔	0.1	3.3	胡蘿蔔	0.1	3.3															
			◎乳酪絲	0.5	16.7	辣椒	0.1	3.3	◎素肉羹	0.6	20.0															
			起司粉						◎生荀絲	0.1	3.3															
			白米	1.8	56.8																					
			◎紫米	0.5	18.0																					
			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	2.63						

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。