

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： 1850

總重單位：公斤 個人量：克

| 日期 | 主菜 | 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 | | |
| 3月2日 | ◎小米飯 | 豬肉丁(CAS) | 99 | 54 | 南瓜大塊 | 90 | 49 | ◎海茸 | 90 | 49 | 菠菜 | 125 | 68 | ◎綠菜絲(CAS) | 21 | 11 | ◎絲絲蛋花湯 | 茂谷 | ◎豆皮 | 0% | 0.19 | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | |
| | | 排骨丁(CAS) | 36 | 19 | 胡蘿蔔 | 5 | 3 | ◎青蒜片 | 2 | 1 | 蒜粗 | 1 | 1 | 洗選蛋 | 20 | 11 | | | | 豬肉丁(CAS) | 10% | | | | | | 1.38 | 2% |
| 週一 | ◎梅干燒肉 | ◎梅乾菜 | 39 | 21 | ◎豬腳丁(CAS) | 39 | 21 | 蒜泥 | 2 | 1 | | | | ◎金針菇 | 30 | 16 | 排骨丁(CAS) | 50% | 0.28 | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | | |
| | | 蔥花 | 1 | 1 | ◎九層塔 | 2 | 1 | 彩椒絲 | 8 | 4 | 蒜粗 | 1 | 1 | ◎豆皮 | 7.2 | 4 | 豬腳丁(CAS) | 30% | 0.49 | | | | | | | | | |
| 週二 | ◎麥片飯 | 白米 | 105 | 57 | | | | | | | | | | 胡蘿蔔絲 | 10 | 5 | ◎客家鹹湯圓 | 草莓 | ◎冬蝦 | 2 | 1 | 2.50 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 |
| | | ◎小米 | 33 | 18 | | | | | | | | | | ◎小湯圓 | 33 | 18 | | | | 豬肉絲 | 10% | | | | | | | |
| 3月3日 | ◎糖醋雞丁 | 骨排丁(CAS) | 162 | 88 | ◎蝦捲(CAS) | 1850pc | 30 | 綠豆芽 | 95 | 51 | 肉燥黑蒜白菜 | 115 | 62 | ◎豬肉絲 | 24 | 13 | ◎紅蔥末 | 2 | 2.50 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | |
| | | 甜椒片 | 10 | 5 | ◎茄式甜醬 | 6罐 | | 生香菇 | 9 | 5 | 蒜粗 | 1 | 1 | ◎小湯圓 | 33 | 18 | | | | | | | | | | 豬肉絲 | 30% | 2.04 |
| 週二 | ◎炸過/煮乾的 | 洋蔥去皮 | 10 | 5 | | | | 胡蘿蔔 | 5 | 3 | | | | ◎金針菇 | 25 | 14 | ◎紅蔥末 | 2 | 2.50 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | |
| | | 鳳梨 | 20 | 11 | | | | 蒜粗 | 1 | 1 | | | | 韭菜段 | 8 | 4 | | | | | | | | | | 紅蔥末 | 2 | 1 |
| 週三 | ◎刈包 | ◎腰果 | 8 | 4 | | | | | | | | | ◎冬蝦 | 2 | 1 | ◎香菇肉粥 | 2 | 2.51 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | | |
| | | ◎番茄醬 | | 0 | | | | | | | | | | ◎冬蝦 | 1.8 | | | | | | | | | | 1 | 白米 | 60 | 32 |
| 3月4日 | ◎照燒豬排 | 炸過/煮乾的 | | | 炸 | | | 白切菜切好 | 95 | 51 | 小白菜 | 110 | 59 | ◎豬肉絲(CAS) | 24 | 13 | ◎香菇肉粥 | 2 | 2.51 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | |
| | | 白米 | 105 | 57 | | | | 彩椒絲 | 8 | 4 | 蒜粗 | 1 | 1 | ◎豬肉絲(CAS) | 50 | 27 | | | | | | | | | | ◎豆干丁 | 0% | 0.44 |
| 週三 | ◎紅藜麥飯 | ◎麥片 | 33 | 18 | | | | 黑蠔菇 | 9 | 5 | | | | ◎胡蘿蔔小丁 | 15 | 8 | ◎結頭湯 | 2 | 2.51 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | |
| | | 材料 | 1800pc | 60 | | | | 蒜粗 | 1 | 1 | | | | 玉米粒(CAS) | 30 | 16 | | | | | | | | | | ◎鴨丁(Q) | 35% | 1.58 |
| 3月5日 | ◎薑母鴨 | ◎刈包 | 1800pc | 60 | | | | ◎蝦皮 | 1.2 | 1 | 青江菜 | 130 | 70 | ◎結頭中丁 | 80 | 43 | ◎鴨丁(Q) | 35% | 1.58 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | |
| | | ◎豆干丁 | 30 | 16 | | | | ◎黑蒜片 | 2包 | | | | | ◎袖珍菇 | 12 | 6 | | | | | | | | | | ◎光雞丁(CAS) | 30% | 0.61 |
| 週四 | ◎焗烤玉米蛋 | ◎腰果 | 8 | 4 | | | | ◎蒜泥 | 1 | 1 | 蒜粗 | 1 | 1 | ◎芹菜 | 2 | 1 | ◎百頁丁 | 0% | 0.31 | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | | |
| | | ◎番茄醬 | | 0 | | | | | | | | | | ◎紅藜麥 | 33 | 18 | | | | | | | | | ◎百頁丁 | 0% | 0.31 | |
| 3月6日 | ◎紫米飯 | 炸過/煮乾的 | | | 炸 | | | ◎蝦皮 | 1.2 | 1 | | | | ◎紅蔥末 | 2.0 | 1 | ◎珍珠奶茶 | 2 | 2.51 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | |
| | | 白米 | 105 | 57 | | | | | | | | | | ◎紅蔥末 | 2.0 | 1 | | | | | | | | | | ◎粉圓 | 33 | 18 |
| 週五 | ◎紫米飯 | ◎麥片 | 33 | 18 | | | | ◎蒜泥 | 1 | 1 | 福山高麗 | 120 | 65 | ◎二砂 | 1袋 | | ◎保久乳 | 2 | 2.51 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | |
| | | 材料 | 105 | 57 | | | | | | | | | | ◎奶粉 | 1袋 | | | | | | | | | | | ◎洗滌劑(CAS) | 10% | 0.93 |
| 週五 | ◎紫米飯 | ◎紅藜麥 | 33 | 18 | | | | ◎蒜泥 | 1 | 1 | 蒜粗 | 1 | 1 | ◎紅茶 | 2袋 | | ◎保久乳 | 2 | 2.51 | 2% | 2 | 加工品<0.5份 | 品項 | 廢棄率 | 份數 | | | |
| | | 白米 | 105 | 57 | | | | | | | | | | ◎肉燥(600G) | 0% | 0.19 | | | | | | | | | | | | |

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。