

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第二學期 第6週

用餐人數： 30												重單位：公斤 個人量：									
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		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量	材料	總量
3月16日	週一	◎麥片飯	◎馬鈴薯	2.0	◎玉米總匯	◎玉米粒(CAS)	1.0	◎木鬚高麗	高麗菜削半去心	2.5	◎季節時蔬	小白	2.0	◎番茄菇蛋花湯	番茄	0.2	◎芭樂	蛋白質	0.95	2%	2.4
			◎馬鈴薯	2.0		◎豆干丁	1.5		木耳	0.3		◎洗滌蛋(Q)	0.6		◎豆干丁	0%		1.25			
			◎胡蘿蔔	0.1		胡蘿蔔小丁	0.1		胡蘿蔔	0.1					0.1						
			◎紫茄過油			芋頭小丁	0.2														
			◎白芝麻																		
			◎白米	1.8																	
			◎麥片	0.5																	
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		蛋白質	2.53		
3月17日	週二	◎五穀飯	◎油腐丁	2.0	◎沙茶菠菜	菠菜	2.0	◎爆炒銀芽	綠豆芽	1.0	◎季節時蔬	有機小松菜	2.0	◎蒲瓜秀菇湯	蒲瓜去皮	1.0	◎小番茄	蛋白質	###	2%	2.7
			◎素泡菜	1.0		生香菇	0.3		胡蘿蔔絲	0.1		薑片	0.1		袖珍菇	0.5		◎油腐丁	0%		
						素沙茶醬	0.1		木耳	0.3				芹菜	0.1						
						素肉片	0.4		白干絲	1.0											
									黑胡椒粗粒												
			◎白米	1.8		沙茶醬另外做醬汁 最後在淋上去															
			◎五穀米	0.5																	
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		蛋白質	###		
3月18日	週三	◎家常飯	◎板條	4.0	◎芋泥包*1	芋泥包	30pc	◎清甜雙花	青花	1.0	◎季節時蔬	福山萵苣	2.0	◎芹香結頭湯	結頭中丁	1.5	◎0	蛋白質	###	2%	2.5
			高麗菜粗絲	0.2			白花		1.0	薑片		0.1	油腐丁		1.0	◎素肉絲		0%	###		
			◎胡蘿蔔絲	0.2					彩椒絲	0.5				芹菜	0.1						
			◎木耳	0.2					◎腰果	0.1											
			◎素肉絲	0.2																	
						大黑干丁	1.2														
						鵝鶉蛋	0.6														
						敏豆	1.0														
						玉米筍	0.5														
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		蛋白質	###		
3月19日	週四	◎小麥飯	◎百頁片	2.0	◎彩繪小瓜	小黃瓜	0.5	◎白菜寬粉	大白菜削半去心	2.0	◎季節時蔬	油菜	2.0	◎蘿蔔素羹湯	白蘿蔔中丁	1.0	◎茂谷	蛋白質	###	2%	2.3
			◎鴻喜菇	0.1		玉米筍	0.5		◎寬冬粉	0.1		薑片	0.1		素肉羹	0.6		◎百頁片	0%		
			◎美白菇	0.1		彩椒片	0.3		胡蘿蔔	0.1				芹菜	0.1						
			◎洋芋中丁	0.2		◎炸豆包切4丁	1.0		木耳	0.1											
			◎胡蘿蔔中丁	0.1																	
			◎毛豆仁	0.1																	
			◎奶粉	0.1																	
			◎中筋麵粉	0.1																	
			◎白米	1.8																	
			◎小米	0.5																	
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		蛋白質	###		
3月20日	週五	◎糙米飯	◎洗滌蛋(Q)	1.5	◎醬燒豆干	◎四分干	1.5	◎鴻喜菇燒冬瓜	冬瓜去皮子	2.0	◎季節時蔬	蚵白菜	2.0	◎酸辣湯	◎豆腐切絲(4.2)	0.5	◎0	蛋白質	0.82	2%	2.3
			◎榴瓜	1.0		小香菇	0.2		鴻喜菇	0.5		薑片	0.1		◎洗滌蛋(Q)	0.5		◎洗滌蛋(Q)	10%		
			◎素火腿	0.5		◎烤肉醬	適量		胡蘿蔔片	0.1				胡蘿蔔絲	0.1						
									薑絲	0.1				大白菜削半去心	0.1						
														金針菇	0.3						
														木耳	0.2						
														素肉絲	0.1						
			◎白米	1.8																	
			◎糙米	0.5																	
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		蛋白質	2.55		