

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：1850

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	品項	廢棄率
3月16日	◎麥片飯	◎馬鈴薯茄子燉肉	馬鈴薯大丁	30	16	◎玉米總匯	◎玉米粒(CAS)	60	32	◎木鬚高麗	高麗菜(淨重)	120	65	◎季節時蔬	小白	110	59	◎番茄菇蛋花湯	番茄	60	32	芭樂	品項	廢棄率	份數	2	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			豬肉丁(CAS)	99	54		◎洗滌蛋(Q)	25	14		豬肉丁(CAS)	10%	1.38		2%	品項	廢棄率		份數											
週一			排舞丁(CAS)	36	19		雞胸肉丁(CAS)	36	19		木耳	5	3		薑絲	1	1		雞骨粥(CAS)	20	11		排舞丁(CAS)	50%	0.28					
			茄子	10	5		胡蘿蔔小丁	5	3		◎蝦皮	2包	胡蘿蔔		5	3	珊瑚菇		9	5	鴻喜菇		9	5	◎洗滌蛋(Q)					
週二			白米	105	57		蔥花	1	1		蒜粗	1	1						豆腐	9	5		蛋白質	2.52						
			◎麥片	33	18		茄子過油				黑胡椒粗粒	1	1		葫蘆菇	5	3		袖珍菇	15	8		品項	廢棄率						
3月17日	◎五穀飯	◎韓式泡菜腿丁	雞丁(CAS)	156	84	◎沙茶菠菜肉片	菠菜	110	59	◎爆炒銀芽	綠豆芽	90	49	◎季節時蔬	有機肉松菜	110	59	◎蒲瓜秀菇湯	蒲瓜去皮	80	43	小番茄	品項	廢棄率	份數	2.5	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			◎韓式泡菜	30	16		豬肉片(CAS)	39	21		胡蘿蔔絲	5	3		蒜粗	1	1		雞骨粥(CAS)	20	11		骨丁(CAS)	30%	1.97				2%	品項
週二			韭菜段	10	5		生香菇	6	3		木耳	5	3						芹菜	2	1		豬肉片(CAS)	10%	0.54					
			蒜泥	1	1		沙茶醬	2	1		蒜粗	1	1		芹菜	2	1		蛋白質	2.51										
週三			洋蔥去皮	10	5		沙茶醬	2	1		黑胡椒粗粒	1	1													品項	廢棄率	份數	2.2	加工品<0.5份
			白米	105	57		沙茶醬另外做醬汁 最後在淋上去				蒜香雙花				福山苜蓿	105	57		結頭中丁	75	41		豬肉絲(CAS)	10%	0.42	2%	品項	廢棄率		
3月18日	◎家常板條	◎香酥里肌	◎板條	252	136	◎醬燒肉包	◎小肉包(CAS)	1750PC	30	◎蒜香雙花	青花(CAS)	72	39	◎季節時蔬	香菇片	9	5	◎芹香結頭湯	芹菜	2	1	0	品項	廢棄率	份數	2.2	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			高麗菜粗絲	50	27				白花(CAS)		60	32	◎洗滌蛋(Q)		12	6	雞骨粥(CAS)		20	11	黑靈里肌		0%	2.14	2%				品項	廢棄率
週三			胡蘿蔔絲	10	5		◎黑靈里肌	1800PC	75		彩椒絲	8	4		薑絲	1	1		雞骨粥(CAS)	20	11		品項	廢棄率	份數	2.3	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			香菇絲	3	2				蒜泥		1	1					◎洗滌蛋(Q)		15	8	品項		廢棄率	份數	品項				廢棄率	份數
週四			豬肉絲(CAS)	30	16					◎腰果	6	3						芹菜	2	1		品項	廢棄率	份數	2%	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數	
			洋蔥去皮	25	14					胡蘿蔔	5	3		◎寬冬粉	6	3		◎小黑輪	18	10		雞骨粥(CAS)	20	11				排舞丁(CAS)	30%	1.89
3月19日	◎小米飯	◎奶香葷菇雞肉	◎板條	252	136	◎彩繪小瓜	◎小黃瓜	55	30	◎白菜寬粉	◎寬冬粉	6	3	◎季節時蔬	油菜	120	65	◎蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔中丁	75	41	茂谷	品項	廢棄率	份數	2%	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			高麗菜粗絲	50	27		鮑魚翅(Q)	24	13		◎冬菇	5	3		◎洗滌蛋(Q)	15	8		雞骨粥(CAS)	20	11		排舞丁(CAS)	30%	1.89				2%	品項
週四			胡蘿蔔絲	10	5		豬肉片(CAS)	18	10		胡蘿蔔	5	3		薑絲	1	1		◎小黑輪	18	10		品項	廢棄率	份數	2%	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			香菇絲	3	2		彩椒片	15	8		木耳	5	3						◎洗滌蛋(Q)	10	5		鮑魚翅(Q)	10%	0.33				2%	品項
週五			豬肉絲(CAS)	30	16		生鮮玉米筍	10	5		◎蝦皮	1.2	1						芹菜	2	1		品項	廢棄率	份數	2%	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			洋蔥去皮	25	14		辣椒	1	1		蒜粗	1	1		◎洗滌蛋(Q)	25	14		◎四分干	0%	1.15		0%	0.43	2%				品項	廢棄率
3月20日	◎糙米飯	◎叻仔魚炒蛋	◎洗滌蛋(Q)	85	46	◎醬燒豆干	◎四分干	85	46	◎鴻喜菇燒冬瓜	冬瓜去皮子	105	57	◎季節時蔬	蚵白菜	115	62	◎酸辣湯	◎豆腐切塊(4.2)	63	34	0	品項	廢棄率	份數	2%	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			◎叻仔魚	4	2		小香菇	12	6		鴻喜菇	9	5		◎洗滌蛋(Q)	15	8		雞骨粥(CAS)	20	11		◎洗滌蛋(Q)	10%	0.75				2%	品項
週五			胡蘿蔔	5	3		烤肉醬	2	1		胡蘿蔔片	5	3		薑絲	1	1		胡蘿蔔絲	10	5		品項	廢棄率	份數	2%	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			洋蔥去皮	40	22		蔥花	2	1		薑絲	1	1		◎洗滌蛋(Q)	25	14		◎四分干	0%	1.15		0%	0.43	2%				品項	廢棄率
週五			蔥花	1	1		辣椒	1	1		薑絲	1	1						金針菇	30	16		品項	廢棄率	份數	2%	加工品<0.5份	品項	廢棄率	份數
			白米	105	57							◎洗滌蛋(Q)	10%		0.13	◎洗滌蛋(Q)	10%		0.13	◎叻仔魚	0%		0.07	2%	品項				廢棄率	份數
週五			◎糙米	33	18													素肉絲	3包			蛋白質	2.53							

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。