

管嶼小點心 108學年度第1學期第6週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月30日星期一	大滷麵		蜂蜜蛋糕		熱量： 283大卡 醣類： 26.2 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 14.6 g 膳食纖維： 2.4 g 鈉： 678.8 g 鈣： 39.5mg
餐數	白油麵 2.5Kg		蜂蜜蛋糕(小) 32個	芭樂 7粒	
	大白菜 0.6Kg				
	肉絲 0.5Kg				
	小貢丸(加) 0.3Kg				
	秀珍菇 0.3Kg				
	木耳 0.1Kg				
9月29日	紅蘿蔔去皮 0.1Kg				
10月1日星期二	燒賣		椰子餐包		熱量： 255大卡 醣類： 49.3 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 206.5 g 鈣： 17.1mg
餐數	鮮肉燒賣(20g) 29個	海芽蛋花湯	椰子餐包 32個	薏仁漿	
	蟹黃燒賣(20g) 29個	芹菜-兩 1兩		薏仁漿(家庭號) 2瓶	
	鮮肉燒賣(20g)備品 2個	乾海帶芽-兩 1兩			
	蟹黃燒賣(20g備品) 2個	雞蛋 0.6Kg			
	素翠玉燒賣(20g) 4個				
10月2日星期三	玉米瘦肉粥		大理石蛋糕		熱量： 281大卡 醣類： 23.8 g 脂肪： 14.2 g 蛋白質： 14.7 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 209.3 g 鈣： 11.9mg
餐數	玉米粒罐-小 1罐		大理石蛋糕(巧克力) 32個		
	青蔥-兩 1兩				
	高麗菜 1Kg				
	絞肉 1Kg				
	雞蛋 1Kg				
	素肉燥-180g/包 1包				
10月3日星期四	白菜湯餃		菠蘿餐包		熱量： 332大卡 醣類： 44.1 g 脂肪： 11.9 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 1400.4 g 鈣： 12.3mg
餐數	手工水餃 120個		菠蘿餐包 32個	鮮奶	
	小白菜 1Kg			鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	
	芹菜-兩 1兩				
	素水餃-200粒/包-個 16個				
10月4日星期五	蘿蔔糕		鮮肉包		熱量： 339大卡 醣類： 39.5 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 156.9 g 鈣： 20.3mg
餐數	港式蘿蔔糕(大) 26個	麥茶	鮮肉包 28個		
	港式蘿蔔糕(大)-備品 2個	麥茶(包) 3包			
		二砂(1kg/20包/箱) 1包			
	素蘿蔔糕-大 4個		素菜包(65g) 4個		
8月23日星期五	小籠湯包		小可頌		熱量： 387大卡 醣類： 56.5 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 18.0 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.1 g 鈣： 0.0mg
餐數	小籠湯包 56個	蔬菜蛋花湯	小可頌 32個	米漿	
		高麗菜 1Kg		光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
		雞蛋(kg) 0.5Kg			
		紅蘿蔔 0.2Kg			
	素小籠湯包 8個				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：