

管嶼小點心 108學年度第1學期第7週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
10 月 7 日 星期 一	福州丸湯	綜合豆花	香吉士
餐數 30	福州丸-粒 64個 素福州丸 6個 芹菜-兩 1兩 高麗菜 1Kg 排骨丁(肉多) 0.3Kg	豆花(2K盒非基改) 2盒 二砂(1kg/20包/箱) 1包 花生仁半 1Kg 綠豆 0.3Kg	熱量： 201大卡 醣類： 12.1 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 12.2 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 30.3 g 鈣： 13.0mg
10 月 8 日 星期 二	黑糖小饅頭	海芽蛋花湯	瑞士捲
餐數 30	小黑饅頭(20g) 65個	乾海帶芽-兩 1兩 雞蛋 0.6Kg 西洋芹菜 0Kg	瑞士卷 29個 瑞士卷-備品 3個
			豆漿
			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
10 月 9 日 星期 三	鍋燒雞絲麵	金絲捲	鳳梨
餐數 30	雞絲麵 15包 素小貢丸(Kg) 0.1Kg 小白菜 1Kg 芹菜-兩 1兩 雞絲麵-備品 1包 雞蛋 0.6Kg 肉絲 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg	金絲捲-70g 32個	鳳梨-顆 2顆
			熱量： 319大卡 醣類： 58.5 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 8.0 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 11.0 g 鈣： 32.7mg
月 日			
月 日			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：