

彰化縣福興鄉管嶼國小附設幼兒園 110學年度第1學期第14週點心(23+2素)

材料用量

點心菜單

日期	早點		午點		營養分析
11月29日 星期一 餐數 25	蔥抓餅 蔥抓餅 23片 蔥抓餅(備品) 2片 素鍋貼(24P/包) 1包	味噌豆腐湯 非基改嫩豆腐(300g盒)大漢 3盒 味噌十全(140g/包)(鹿東) 2包	蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕(6) 25個 蜂蜜蛋糕(6)備品 2個	水果 水果 25份	熱量： 535大卡 醣類： 93.1 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 15.7 g 膳食纖維： 1.9 g 鈉： 341.2mg 鈣： 38.4mg
11月30日 星期二 餐數 25	叻魚玉米粥 玉米粒罐牛(小-340g) 1罐 香菇絲(兩) 1兩 絞肉香里 0.5公斤 蛋 0.5公斤 叻仔魚 0.2公斤 素香菇貢丸(K) 0.1公斤 袖珍菇 0.1公斤	0	黑糖小饅頭 黑糖饅頭小(奇美)(40)入包 2包	豆漿 光泉豆漿(1.8L)低糖 2罐	熱量： 327大卡 醣類： 42.5 g 脂肪： 9.0 g 蛋白質： 19.1 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 253.8mg 鈣： 198.5mg
12月1日 星期三 餐數 25	滑蛋雞絲麵 雞絲麵(粒) 15粒 貢丸(小)(國產) 0.6公斤 高麗菜 0.6公斤 蛋 0.3公斤 素火鍋料(K) 0.1公斤		小可頌 小可頌 25個 小可頌(備品) 2個	水果 水果 25份	熱量： 357大卡 醣類： 43.0 g 脂肪： 15.9 g 蛋白質： 11.2 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 110.3mg 鈣： 29.2mg
12月2日 星期四 餐數 25	香菇雞湯 無骨腿仁丁 1.5公斤 乾香菇(兩) 1兩 蔴瓜罐(380g) 1罐 杏鮑菇(A) 0.2公斤 薑母 0.1公斤 沙琪瑪 3個		珍珠紫米粥 二砂台糖(1K/包) 1包 紅豆 0.8公斤 小粉圓 0.2公斤 紫米 0.2公斤		熱量： 357大卡 醣類： 59.9 g 脂肪： 1.9 g 蛋白質： 26.3 g 膳食纖維： 4.8 g 鈉： 46.3mg 鈣： 48.9mg
12月3日 星期五 餐數 25	肉絲冬粉湯 冬粉小捆(40g) 10捆 冬菜(小200g/瓶) 1瓶 肉絲香里 0.5公斤 袖珍菇 0.5公斤 芹菜 0.1公斤		粉圓豆花 豆花(2K/桶)榮洲 2桶 二砂台糖(1K/包) 1包 小粉圓 0.6公斤	水果 水果 25份	熱量： 448大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 9.8 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 27.1mg 鈣： 12.3mg

*本園一律使用國產豬肉食材/豬肉可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐秘書：

校長：