

管嶼小點心 108學年度第1學期第8週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
10月14日 星期一	玉米蛋餅		
	雞蛋-顆 32個 蛋餅皮 29張 玉米粒 1Kg	羊角麵包	水果
餐數	29	羊角麵包(6入) 5包 羊角麵包(2入) 1組	水果(個) 29個
	素抓餅 3個		
			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
10月15日 星期二	水餃四個	蔬菜蛋花湯	葡萄乾吐司
	手工水餃 112個	高麗菜 1Kg 雞蛋 0.5Kg 紅蘿蔔 0.2Kg	葡萄乾吐司(大)(20片) 2條
餐數	29	素水餃-200粒/包-個 12個	鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶
			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
10月16日 星期三	香菇雞湯		脆片和鮮奶
	雞胸丁-小丁-封口 1.5Kg 老薑片-兩 1兩 乾香菇朵-兩 1兩 小白菜 0.6Kg		喜瑞爾巧克力圈 2盒 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶 五彩球 1盒
餐數	29	濕素雞丁 0.1Kg	水果(個) 29個
			熱量： 349大卡 醣類： 48.9 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 9.2 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg
10月17日 星期四	南瓜濃湯		紅豆餐包
	玉米粒罐-小 1罐 玉米醬罐-小 1罐 南瓜 1Kg 康寶金黃玉米濃湯包 1包 鮮奶家庭號(1857ml) 1瓶 紅蘿蔔 0.5Kg		紅豆餐包 29個 紅豆餐包-備品 3個
餐數	29		二砂(1kg/20包/箱) 1包 麥茶(包) 1包
			熱量： 398大卡 醣類： 43.5 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 17.7 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 703.8 g 鈣： 133.3mg
10月18日 星期五	芋頭米粉湯		兔子包
	冬蝦-兩 1兩 米粉 1Kg 青蔥-兩 1兩 芋頭大丁冷凍 0.5Kg 絞肉 0.6Kg 乾香菇朵-兩 1兩		兔子包 30個 兔子包-備品 2個
餐數	29	高麗菜 0.3Kg 素肉燥-180g/包 1包	水果(個) 29個
			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

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：