

管嶼小點心 108學年度第1學期第9週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
10月21日	鍋燒雞絲麵 雞絲麵 15包 小白菜 1Kg 雞絲麵-備品 1包 肉絲 0.8Kg 雞蛋 0.5Kg 竹輪 0.2Kg 金針菇 0.1Kg 素小貢丸(Kg) 0.1Kg	小餐包 奶酥餐包 28個 奶酥餐包-備品 3個	水果 水果(個) 28個	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22日	燒賣 鮮肉燒賣(20g) 25個 蟹黃燒賣(20g) 25個 鮮肉燒賣(20g)備品 2個 蟹黃燒賣(20g)備品 2個 素翠玉燒賣(20g) 8個	豆腐湯 盒裝細豆腐(1.2K) 2盒 青蔥 0.1Kg	小可頌 小可頌 31個	薏仁糙米漿 薏仁糙米漿(家庭號) 2瓶	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23日	玉米濃湯 玉米粒罐-小 1罐 玉米醬罐-小 1罐 全素玉米濃湯粉(600g) 1包 洋芋 1Kg 玉米粒 0.6Kg 雞蛋 0.5Kg		紅蘿蔔吐司 紅蘿蔔吐司(大) 2條	水果 水果(個) 28個	熱量： 415大卡 醣類： 59.3 g 脂肪： 15.0 g 蛋白質： 12.3 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 66.0 g 鈣： 4.8mg
10月24日	排骨粥 玉米粒罐-小 1罐 高麗菜 0.8Kg 軟骨丁 0.6Kg 紅蘿蔔 0.2Kg 芹菜 0.1Kg 濕素肉片 0.1Kg		玉米脆片 玉米脆片(原味) 3盒	鮮奶 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	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
10月25日	福州丸湯 福州丸-粒 54個 芹菜-兩 1兩 高麗菜 1Kg 排骨丁(肉多) 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg 素福州丸 8個		雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 56個 雞蛋小饅頭(20g)備品 6個	水果 水果(個) 28個	熱量： 239大卡 醣類： 37.2 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 8.8 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 5.9 g 鈣： 17.0mg

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：