

管嶼小點心 110學年度第二學期食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
2月14日星期一	白菜湯餃	波士頓蛋糕	鮮奶
	手工水餃 120個 素水餃-200粒/包-個 16個 小白菜 1Kg 芹菜-兩 1兩		
餐數 23+2素			熱量： 394大卡 醣類： 40.3 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 13.1 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 392.4mg 鈣： 52.0mg
2月15日星期二	燒賣	蔬菜蛋花湯	兔子包
	鮮肉燒賣(20g) 23個 蟹黃燒賣(20g) 23個 素翠玉燒賣(20g) 5個 鮮肉燒賣(20g)備品 2個 蟹黃燒賣(20g)備品 2個	甘藍(剖半) 1Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	兔子包 25個 兔子包-備品 5個
餐數 23+2素			薏仁漿(家庭號) 2瓶 熱量： 248大卡 醣類： 18.7 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 11.4 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 29.8mg 鈣： 22.6mg
2月16日星期三	玉米瘦肉粥	杯子蛋糕	米漿
	甘藍(剖半) 1Kg 青蔥-兩 1兩 素肉燥(180g/包) 1包 豬絞肉(絞肉) 1Kg 雞蛋 1Kg 玉米粒罐-小 0.8罐		
餐數 23+2素			熱量： 397大卡 醣類： 47.8 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 16.4 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 153.3mg 鈣： 32.4mg
2月17日星期四	白菜雲吞湯	脆片和鮮奶	
	素餛飩-粒 6粒 貴冠雲吞(12粒/盒) 5盒 小白菜 1Kg 雞蛋 0.5Kg		
餐數 23+2素			熱量： 401大卡 醣類： 62.2 g 脂肪： 10.5 g 蛋白質： 13.8 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 32.5mg 鈣： 38.0mg
2月18日星期五	大滷麵	紅豆餐包	
	白油麵 2.5Kg 包心白菜(剖半) 0.6Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 小貢丸(加) 0.3Kg 秀珍菇 0.3Kg 木耳 0.1Kg 胡蘿蔔去皮 0.1Kg 素小貢丸(Kg) 0.1Kg		
餐數 23+2素			熱量： 285大卡 醣類： 35.1 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 13.7 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 3.3mg 鈣： 2.0mg

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：