

管嶼小點心 108學年度第1學期第10週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月28日 星期一	清粥小菜		奶黃包	水果	熱量： 290大卡 醣類： 43.9 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 11.8 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 233.7 g 鈣： 26.9mg
餐數 28	脆瓜罐-180g 2罐		奶黃包(65g) 31個	水果(個)	
	肉鬆(300g) 1包				
	雞蛋 1Kg				
	高麗菜 0.5Kg				
	青蔥 0.1Kg				
10月29日 星期二	鍋燒意麵		蜂蜜蛋糕	麥茶	熱量： 429大卡 醣類： 61.7 g 脂肪： 16.1 g 蛋白質： 11.2 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 199.6 g 鈣： 41.7mg
餐數 28	鍋燒意麵 15包 紅蘿蔔 0.1Kg		蜂蜜蛋糕(小) 31個	二砂(1kg/20包/箱) 1包	
	鍋燒意麵-備品 1包 貢丸-切片(加)0.3Kg			麥茶(包) 1包	
	小白菜 1Kg				
	雞蛋 0.5Kg				
	肉絲 0.3Kg				
	秀珍菇 0.1Kg				
	木耳 0.1Kg				
	素小貢丸(Kg) 0.1Kg				
10月30日 星期三	芋香西米露		小蛋糕	水果	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
餐數 28	二砂(1kg/20包/箱) 2包		大理石蛋糕(巧克力) 31個	水果(個)	
	都梁椰漿(400ml) 1罐				
	芋頭小丁冷凍 0.8Kg				
	西谷米 0.6Kg				
10月31日 星期四	玉米雞茸粥		葡萄乾吐司	豆漿	熱量： 454大卡 醣類： 54.7 g 脂肪： 17.6 g 蛋白質： 19.6 g 膳食纖維： 4.7 g 鈉： 209.4 g 鈣： 17.4mg
餐數 28	雞胸丁-小丁-封口 1Kg		葡萄乾吐司(大)(20片) 2條	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
	玉米粒 0.6Kg				
	小小香菇 0.3Kg				
	芹菜 0.1Kg				
	青豆仁 0.1Kg				
	素肉燥-180g/包 1包				
11月1日 星期五	蘿蔔糕	蔬菜蛋花湯	中華愛玉	水果	熱量： 315大卡 醣類： 41.3 g 脂肪： 12.6 g 蛋白質： 10.2 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 44.9 g 鈣： 33.2mg
餐數 28	港式蘿蔔糕(大) 25個	小白菜 0.8Kg	中華愛玉 30盒	水果(個)	
	港式蘿蔔糕(大)-備品 2個	雞蛋 0.5Kg	中華愛玉-備品 2盒		
		紅蘿蔔 0.2Kg			
	素蘿蔔糕-大 4個				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：