

# 管嶼小點心 108學年度第1學期第11週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
11月4日	<b>滑蛋雞絲麵</b> 雞絲麵 15包 小白菜 1Kg 雞蛋 1Kg 雞絲麵-備品 1包 肉絲 0.5Kg 竹輪 0.2Kg 金針菇 0.1Kg 素小貢丸(Kg) 0.1Kg	<b>紅蘿蔔吐司</b> 紅豆吐司-20片(大) 2條	<b>火龍果</b> 火龍果 28個 熱量： 462大卡 醣類： 90.2 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 17.7 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 3.6 g 鈣： 9.2mg
11月5日	<b>燒賣</b> 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	<b>豆腐貢丸湯</b> 非基改豆腐細(1.2K(封膜)) 2盒 小貢丸(加) 0.5Kg 芹菜 0.1Kg 素小貢丸(Kg) 0.1Kg	<b>鮮肉包</b> 鮮肉包 28個 鮮奶 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶 熱量： 216大卡 醣類： 30.4 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 8.0 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 43.9 g 鈣： 16.8mg
11月6日	<b>清粥小菜</b> 脆瓜罐-180g 2罐 肉鬆(300g) 1包 雞蛋 1Kg 高麗菜 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	<b>奶酥餐包</b> 奶酥餐包 28個 奶酥餐包-備品 2個	<b>西瓜</b> 西瓜 2個 熱量： 287大卡 醣類： 55.6 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 14.7 g 鈣： 10.3mg
11月7日	<b>芋頭米粉湯</b> 冬蝦-兩 1兩 米粉 1Kg 青蔥-兩 1兩 乾香菇朵-兩 1兩 絞肉 0.6Kg 芋頭大丁冷凍 0.5Kg 高麗菜 0.3Kg 素肉燥-180g/包 1包	<b>羊角麵包</b> 羊角麵包(6入) 5包 羊角麵包(2入) 1組	<b>薏仁糙米漿</b> 薏仁糙米漿(家庭號) 2瓶 熱量： 270大卡 醣類： 47.9 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 6.5 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 20.4 g 鈣： 25.3mg
11月8日	<b>小籠湯包</b> 小籠湯包 54個 素小籠湯包 8個	<b>海芽蛋花湯</b> 乾海帶芽-兩 1兩 雞蛋 0.5Kg	<b>銀絲卷</b> 銀絲卷(70g) 28個 銀絲卷(70g備品) 3個 鳳梨 鳳梨 2個 熱量： 241大卡 醣類： 29.0 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 10.8 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 511.2 g 鈣： 24.0mg

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：