

管嶼小點心 108學年度第1學期第12週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
月 日					
11月12日 星期二	玉米瘦肉粥 玉米粒罐-小 2罐 高麗菜 1Kg 絞肉 0.8Kg 雞蛋 0.5Kg 小小香菇 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	豆沙包 豆沙包(65g) 31個	豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 383大卡 醣類： 59.2 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 13.2 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 522.8 g 鈣： 29.3mg	
餐數 28	素肉燥-180g/包 1包				
11月13日 星期三	麻油雞麵線 白麵線 1.5Kg 老薑片-兩 1兩 高麗菜 1Kg 麻油-小 1罐 清雞肉丁 0.6Kg 秀珍菇 0.2Kg	杯子蛋糕 杯子蛋糕 28個 杯子蛋糕-備品 3個	水果 水果(個) 30個	熱量： 310大卡 醣類： 56.5 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 8.1 g 膳食纖維： 1.9 g 鈉： 248.2 g 鈣： 27.3mg	
餐數 28	素羊肉 0.2Kg				
11月14日 星期四	水餃四個 手工水餃 110個	蔬菜蛋花湯 高麗菜 1Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 紅蘿蔔 0.3Kg	兔子包 兔子包 30個 兔子包-備品 2個	鮮奶 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	熱量： 320大卡 醣類： 56.6 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 15.1 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 120.6 g 鈣： 40.2mg
餐數 28	素水餃-200粒/包-個 16個				
11月15日 星期五	什錦豆腐羹 肉絲 1Kg 紅蘿蔔 0.1Kg <small>非基改豆腐細(1.2K(封膜)) 1盒 老薑母 0.1Kg</small> 高麗菜 1Kg 乾香菇小朵-兩 1兩 雞蛋 0.6Kg 金針菇 0.3Kg 鱈味絲 0.3Kg 木耳 0.1Kg	瑞士捲 瑞士卷 28個 瑞士卷-備品 3個	水果 水果(個) 30個	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	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：