

管嶼小點心 108學年度第1學期第13週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
11月18日星期一	大滷麵 白油麵 2.5Kg 大白菜 1Kg 大貢丸(加) 0.5Kg 小小香菇 0.3Kg 肉絲 0.3Kg 紅蘿蔔 0.2Kg	黑糖捲 黑糖捲(70g) 31個	水果 水果(個)	熱量： 399大卡 醣類： 69.7 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 17.3 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 4.6 g 鈣： 1.8mg
餐數	28			
	素小貢丸(Kg) 0.1Kg			
11月19日星期二	芋頭米粉湯 冬蝦-兩 1兩 米粉 1Kg 青蔥-兩 1兩 絞肉 0.6Kg 小小香菇 0.5Kg 芋頭大丁冷凍 0.5Kg	菠蘿麵包 小菠蘿麵包 31個	麥茶 二砂(1kg/20包/箱) 1包 麥茶(包) 1包	熱量： 484大卡 醣類： 82.5 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 10.8 g 膳食纖維： 2.1 g 鈉： 183.3 g 鈣： 14.4mg
餐數	28			
	韭菜 0.3Kg			
	素肉燥-180g/包 1包			
11月20日星期三	蔬菜鮮魚粥 高麗菜 1.2Kg 旗魚丁(淨重) 0.6Kg 玉米粒 0.3Kg 紅蘿蔔 0.3Kg 小豆干丁 0.2Kg 木耳 0.1Kg	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)(20片) 2條	水果 水果(個)	熱量： 340大卡 醣類： 45.2 g 脂肪： 12.4 g 蛋白質： 13.1 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 45.2 g 鈣： 69.4mg
餐數	28			
11月21日星期四	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	鮮肉包 鮮肉包 27個	紫米燕麥糙米漿 紫米燕麥糙米漿(1857ml) 2瓶	熱量： 378大卡 醣類： 54.1 g 脂肪： 12.6 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 90.4 g 鈣： 7.6mg
餐數	28			
		素菜包(65g) 4個		
11月22日星期五	香菇肉絲粥 小白菜 1Kg 肉絲 0.6Kg 雞蛋 0.6Kg 小小香菇 0.3Kg 竹輪 0.2Kg	脆片和鮮奶 喜瑞爾巧克力圈 2盒 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶 五彩球 1盒	水果 水果(個)	熱量： 529大卡 醣類： 89.4 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 21.1 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 88.9 g 鈣： 52.6mg
餐數	28			
	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：