

管嶼小點心 108學年度第1學期第15週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
12月2日 星期一	奶黃包 奶黃包(65g) 30個	鮮奶 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	大理石蛋糕 大理石蛋糕(巧克力) 30個	水果 水果(個)	熱量： 362大卡 醣類： 65.8 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 10.5 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 46.4 g 鈣： 34.8mg
餐數	28				
12月3日 星期二	鮭魚三明治 鮭魚罐(小180g) 4罐 白吐司(大條)(20片) 2條 雞蛋 2Kg 白吐司(小條)(10片) 1條	豆漿 低糖豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	綠豆地瓜湯 二砂(1kg/20包/箱) 1包 冷凍地瓜圓 0.6Kg 綠豆 0.6Kg		熱量： 291大卡 醣類： 46.5 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 10.0 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 235.0 g 鈣： 13.0mg
餐數	28				
12月4日 星期三	糙米肉絲粥 玉米粒罐-小 2罐 高麗菜 1.2Kg 瘦肉絲 0.6Kg 糙米 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 青蔥 0.1Kg		鮮肉包 鮮肉包 27個	水果 水果(個)	熱量： 474大卡 醣類： 88.2 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 11.7 g 膳食纖維： 2.1 g 鈉： 238.5 g 鈣： 18.2mg
餐數	28				
12月5日 星期四	藥膳冬粉 十全藥膳包 1包 老薑片-兩 1兩 肉絲 1Kg 枸杞-兩 1兩 冬粉-小捆 0.5Kg		豬肉湯包三個 豬肉湯包 81個	薏仁漿 薏仁漿(家庭號) 2瓶	熱量： 291大卡 醣類： 32.2 g 脂肪： 12.4 g 蛋白質： 12.8 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 757.7 g 鈣： 46.1mg
餐數	28				
12月6日 星期五	茄汁通心麵 貝殼麵 1Kg 紅蕃茄 1Kg 蕃茄醬-700g 1罐 蘑菇醬(300g/罐) 1罐 絞肉 0.5Kg 洋蔥去皮 0.3Kg		羊角麵包 羊角麵包(6入) 5包	水果 水果(個)	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				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：