

管嶼小點心 108學年度第1學期第16週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
12月9日星期一	鍋燒意麵 鍋燒意麵 15包 小白菜 1.2Kg 鍋燒意麵-備品 1包 雞蛋 0.8Kg 肉絲 0.5Kg 貢丸-切片(加) 0.5Kg	脆片和鮮奶 喜瑞爾巧克力圈 2盒 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	水果 水果(個)	熱量： 306大卡 醣類： 70.6 g 脂肪： 0.5 g 蛋白質： 6.2 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 27.0mg 鈣： 6.0mg
餐數	28			
	素小貢丸(Kg) 0.1Kg			
12月10日星期二	雞茸玉米粥 玉米粒罐-小 2罐 芹菜-兩 1兩 高麗菜 1Kg 雞絞肉 0.8Kg 雞蛋 0.5Kg	紅豆芋圓 二砂(1kg/20包/箱) 1包 冷凍芋圓 0.6Kg 紅豆 0.6Kg		熱量： 289大卡 醣類： 60.2 g 脂肪： 2.3 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 2.9 g 鈉： 26.3mg 鈣： 44.4mg
餐數	28			
	秀珍菇 0.2Kg			
12月11日星期三	福州丸湯 福州丸-粒 25個 福州丸-粒-備品 2個 大白菜 1Kg 芹菜-兩 1兩 紅蘿蔔絲-兩 1兩 排骨丁(肉多) 0.3Kg	杯子蛋糕 杯子蛋糕 30個	水果 水果(個)	熱量： 254大卡 醣類： 30.5 g 脂肪： 12.3 g 蛋白質： 6.7 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.5mg 鈣： 0.5mg
餐數	28			
	素福州丸 4個			
12月12日星期四	白菜雲吞湯 貴冠小雲吞(30粒/盒) 2盒 貴冠雲吞(12粒/盒) 2盒 小白菜 1Kg 雞蛋 0.5Kg	金絲捲 金絲捲-70g 30個	麥茶 二砂(1kg/20包/箱) 1包 麥茶(包) 1包	熱量： 335大卡 醣類： 68.1 g 脂肪： 3.7 g 蛋白質： 8.7 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 32.5mg 鈣： 38.0mg
餐數	28			
	素餛飩-粒 12粒			
12月13日星期五	麻油雞麵線 雞胸丁-小丁-封口 1.5Kg 白麵線 1Kg 老薑片-兩 1兩 枸杞-兩 1兩	芝麻包 芝麻包-65g 30個	水果 水果(個)	熱量： 377大卡 醣類： 47.9 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 16.0 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 228.6mg 鈣： 53.4mg
餐數	28			
	鮑魚菇 0.1Kg			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：