

管嶼小點心 108學年度第1學期第17週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月16日 星期一	水餃	蔬菜蛋花湯	珍珠豆花	水果	熱量： 373大卡 醣類： 58.8 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 11.0 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 254.4mg 鈣： 42.5mg
餐數 28	手工水餃 105個 素水餃-200粒/包-個 16個	雞蛋-顆 125個 高麗菜 0.8Kg 紅蘿蔔去皮 0.2Kg	二砂(1kg/20包/箱) 2包 小粉圓 1Kg 豆花(2K盒) 1盒	水果(個) 28個	
12月17日 星期二	麻油麵線		瑞士捲	豆漿	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	白麵線 1Kg 高麗菜 1Kg 麻油-小 1罐 肉絲 0.6Kg 老薑片 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg		瑞士卷 30個	低糖豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
12月18日 星期三	鍋燒意麵		紅豆湯圓	水果	熱量： 330大卡 醣類： 72.5 g 脂肪： 1.3 g 蛋白質： 8.8 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 2.7mg 鈣： 8.2mg
餐數 28	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 素小貢丸(Kg) 0.1Kg		二砂(1kg/20包/箱) 1包 貴冠紅白小湯圓-1斤/包 1包 花生半-甜 0.3Kg	水果(個) 28個	
12月19日 星期四	藥膳冬粉		鮮肉包	米漿	熱量： 402大卡 醣類： 54.0 g 脂肪： 13.6 g 蛋白質： 16.9 g 膳食纖維： 1.9 g 鈉： 481.8mg 鈣： 20.8mg
餐數 28	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 高麗菜切片 0.1Kg		鮮肉包 27個 素菜包(65g) 4個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
12月20日 星期五	海鮮粥		北海道蛋糕	水果	熱量： 417大卡 醣類： 88.9 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 12.5 g 膳食纖維： 2.8 g 鈉： 9.4mg 鈣： 45.2mg
餐數 28	高麗菜 1.5Kg 紅蘿蔔絲-兩 1兩 魚板片 0.6Kg 雞蛋 0.6Kg 水發魷魚淨重 0.5Kg 小小香菇 0.1Kg 蝦仁 0.1Kg 素皮絲 0.1Kg		北海道蛋糕-巧克力 30個	水果(個) 28個	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：