

管嶼小點心 108學年度第1學期第18週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
12月23日 星期一	餛飩湯 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	芋泥包 芋泥包(65g) 30個	水果 水果(個) 28個	熱量： 321大卡 醣類： 45.0 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 12.4 g 膳食纖維： 1.6 g 鈉： 28.9 g 鈣： 25.1mg	
餐數 29	素餛飩-粒 12粒				
12月24日 星期二	蔬菜銀魚粥 高麗菜 1Kg 雞蛋 0.5Kg 玉米粒 0.3Kg 小小豆干丁 0.1Kg 吻仔魚 0.1Kg	大理石蛋糕 大理石蛋糕(巧克力) 30個	薏仁漿 薏仁漿(家庭號) 2瓶	熱量： 314大卡 醣類： 37.8 g 脂肪： 12.8 g 蛋白質： 12.7 g 膳食纖維： 1.6 g 鈉： 300.7 g 鈣： 63.6mg	
餐數 29					
12月25日 星期三	珍珠鮮奶茶 二砂(1kg/20包/箱) 1包 小粉圓 1Kg 紅茶(完整包) 1包 鮮奶家庭號(1857ml) 1瓶	泡芙 泡芙 30個	水果 水果(個) 28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 29					
12月26日 星期四	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	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		熱量： 298大卡 醣類： 57.9 g 脂肪： 2.8 g 蛋白質： 12.5 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 2.6mg 鈣： 2.5mg	
餐數 29					
12月27日 星期五	蘿蔔糕 港式蘿蔔糕(大) 26個	豆漿 低糖豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	綠豆地瓜圓 二砂(1kg/20包/箱) 1包 冷凍地瓜圓 0.6Kg 綠豆 0.6Kg	水果 水果(個) 28個	熱量： 336大卡 醣類： 58.7 g 脂肪： 3.8 g 蛋白質： 15.9 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 150.1 g 鈣： 45.9mg
餐數 29	素蘿蔔糕-大 4個				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：