

管嶼小點心 108學年度第1學期第19週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
月 日			
12 月 31 日 星 期 二	清粥小菜 脆瓜罐-180g 2罐 肉鬆(300g) 1包 雞蛋 1Kg 高麗菜 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	夾心蛋糕+紅茶 夾心蛋糕(巧克力) 30個 紅茶(完整包) 3包 二砂(1kg/20包/箱) 1包	水果 水果(個) 28個
餐數 28			熱量： 391大卡 醣類： 40.1 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 22.2 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 373.5mg 鈣： 42.3mg
月 日			
1 月 2 日 星 期 四	關東煮 白蘿蔔 1Kg 玉米穗塊 0.6Kg 大貢丸(haccp) 0.5Kg 黑輪條-不切 0.5Kg 油腐皮切絲 0.3Kg	鮮肉包 鮮肉包 27個	水果 水果(個) 28個
餐數 28	素黑輪條 0.1Kg	素菜包(65g) 4個	熱量： 306大卡 醣類： 55.7 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 10.2 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 136.3mg 鈣： 20.7mg
1 月 3 日 星 期 五	麻油麵線 白麵線 1.5Kg 高麗菜 1Kg 麻油-小 1罐 肉絲 0.6Kg 老薑片 0.1Kg	巧克力吐司 白吐司(大條)(20片) 3條 巧克力醬(340g) 1罐 白吐司(小條)(10片) 1條	水果 水果(個) 28個
餐數 28	秀珍菇 0.1Kg		熱量： 347大卡 醣類： 32.2 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 14.7 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 45.4mg 鈣： 7.1mg

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：