

管嶼小點心 108學年度第1學期第20週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
1月6日 星期一	白菜雲吞湯		巧克力脆片牛奶	水果	熱量： 247大卡 醣類： 39.0 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 9.6 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 69.3mg 鈣： 48.0mg
	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		喜瑞爾巧克力圈 3盒 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	水果(個)	
餐數	28				
	素餛飩-粒 12粒				
1月7日 星期二	蘿蔔糕	豆漿	椰子餐包	薏仁漿	熱量： 289大卡 醣類： 48.2 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 13.7 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 305.6mg 鈣： 35.1mg
	港式蘿蔔糕(大) 26個	低糖豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	椰子餐包 30個	薏仁漿(家庭號) 2瓶	
餐數	28				
	素蘿蔔糕-大 4個				
1月8日 星期三	鍋燒意麵		蜂蜜蛋糕	水果	熱量： 340大卡 醣類： 62.9 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 2.8 g 鈉： 68.8mg 鈣： 29.3mg
	鍋燒意麵 15包 鍋燒意麵-備品 1包 小白菜 1Kg 雞蛋 1Kg 肉絲 0.5Kg 貢丸-切片(加) 0.5Kg		蜂蜜蛋糕(小) 30個	水果(個)	
餐數	28				
	素小貢丸(Kg) 0.1Kg				
1月9日 星期四	燒賣	豆腐湯	葡萄乾吐司	麥茶	熱量： 296大卡 醣類： 43.7 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 10.7 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 149.6mg 鈣： 104.1mg
	鮮肉燒賣(20g) 25個 蟹黃燒賣(20g) 25個 鮮肉燒賣(20g)備品 2個 蟹黃燒賣(20g備品) 2個	芹菜-兩 1兩 非基改豆腐細(1.2K(封膜)) 1盒	葡萄乾吐司(大)(20片) 2條	二砂(1kg/20包/箱) 1包 麥茶(包) 1包	
餐數	28				
	素翠玉燒賣(20g) 8個				
1月10日 星期五	鴨肉冬粉		紅豆芋圓	水果	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
	鴨丁(切小塊) 1.5Kg 高麗菜 1Kg 冬粉-小捆 0.3Kg 老薑片 0.1Kg 芹菜 0.1Kg		二砂(1kg/20包/箱) 1包 冷凍芋圓 0.6Kg 紅豆 0.6Kg	水果(個)	
餐數	28				
	素羊肉 0.1Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：