

管嶼小點心 108學年度第1學期第21、22週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
1 月 13 日 星期 一	鍋貼	紅茶	羊角麵包
	熟鍋貼(28g) 52粒	二砂(1kg/20包/箱) 1包 紅茶(完整包) 1包	羊角麵包(6入) 5包 羊角麵包(2入) 1組
餐數 28	素鍋貼 8粒		
熱量： 221大卡 醣類： 20.1 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 14.6 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 251.9mg 鈣： 47.2mg			
1 月 14 日 星期 二	水餃四個	蔬菜蛋花湯	雞蛋小饅頭
	手工水餃 105個	高麗菜 1Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 紅蘿蔔 0.3Kg	雞蛋小饅頭(20g) 60個
餐數 28	素水餃-200粒/包-個 10個		
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			
1 月 15 日 星期 三	雞蓉玉米粥		夾心蛋糕
	高麗菜 1Kg 雞絞肉 1Kg 小小香菇 0.5Kg 玉米粒 0.5Kg 芹菜 0.1Kg		夾心蛋糕(巧克力)詠順 30個
餐數 28			
熱量： 322大卡 醣類： 55.9 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 9.4 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 236.3mg 鈣： 13.8mg			
1 月 16 日 星期 四	紅蘿蔔吐司	鮮奶	北海道蛋糕
	紅蘿蔔吐司(大) 2條	鮮奶家庭號(1857 ml) 2瓶	北海道蛋糕-巧克力 30個
餐數 28			
熱量： 347大卡 醣類： 53.5 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 312.7mg 鈣： 15.2mg			
1 月 17 日 星期 五	奶酥餐包	薏仁漿	瑞士捲
	奶酥餐包 30個	薏仁漿(家庭號) 2瓶	瑞士卷 30個
餐數 28			
熱量： 293大卡 醣類： 54.9 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 14.1 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 116.2mg 鈣： 43.5mg			
1 月 20 日 星期 一	紅豆餐包	豆漿	統一布丁
	紅豆餐包 30個	低糖豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	統一布丁 30個
餐數 28			
熱量： 287大卡 醣類： 36.0 g 脂肪： 12.7 g 蛋白質： 7.9 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 88.5mg 鈣： 50.6mg			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：