

管嶼小點心 109學年度第1學期第5週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月28日星期一	大滷麵		蜂蜜蛋糕	百香果	熱量：355大卡
餐數	白油麵 2.5Kg		蜂蜜蛋糕(小) 32個	百香果-個 29個	醣類：46.2 g
30	大白菜 0.6Kg				脂肪：12.6 g
	肉絲 0.5Kg				蛋白質：14.7 g
	小貢丸(加) 0.3Kg				膳食纖維：0.2 g
	秀珍菇 0.3Kg				鈉：76.2mg
	木耳 0.1Kg				鈣：148.4mg
	紅蘿蔔去皮 0.1Kg				
	素小貢丸(Kg) 0.1Kg				
9月29日星期二	燒賣	海芽蛋花湯	菠蘿餐包	薏仁漿	熱量：167大卡
餐數	鮮肉燒賣(20g) 31個	芹菜-兩 1兩	菠蘿餐包 32個	光泉薏仁漿(936ml) 3瓶	醣類：29.0 g
30	蟹黃燒賣(20g) 31個	乾海帶芽-兩 1兩			脂肪：3.6 g
		雞蛋 0.6Kg			蛋白質：5.3 g
					膳食纖維：1.3 g
					鈉：69.9mg
					鈣：20.8mg
	素翠玉燒賣(20g) 6個				
9月30日星期三	玉米瘦肉粥		芝麻包	柚子	熱量：204大卡
餐數	玉米粒罐-小 1罐		芝麻包-65g 32個	柚子-不切 6個	醣類：36.4 g
30	青蔥-兩 1兩				脂肪：3.0 g
	高麗菜 1Kg				蛋白質：10.1 g
	絞肉 1Kg				膳食纖維：0.7 g
	雞蛋 1Kg				鈉：43.9mg
					鈣：8.9mg
	素肉燥-180g/包 1包				
月					
日					
月					
日					

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：