

管嶼小點心 108學年度第1學期第3週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月9日 星期一	玉米蛋餅		小蛋糕	水果	熱量：394大卡 醣類：82.3 g 脂肪：2.2 g 蛋白質：13.5 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：9.9 g 鈣：21.0mg
餐數	雞蛋-顆 33個 蛋餅皮 30張 玉米粒 1Kg		大理石蛋糕(巧克力) 32個	水果(個) 30個	
29	素抓餅 3個				
9月10日 星期二	蘿蔔糕	蔬菜蛋花湯	兔子包		熱量：395大卡 醣類：46.8 g 脂肪：15.2 g 蛋白質：19.6 g 膳食纖維：2.6 g 鈉：190.6 g 鈣：72.0mg
餐數	港式蘿蔔糕(大) 28個 港式蘿蔔糕(大)-備品 2個	高麗菜 1Kg 雞蛋 0.5Kg 紅蘿蔔 0.2Kg	兔子包 30個 兔子包-備品 2個		
29	素蘿蔔糕-大 3個				
9月11日 星期三	米苔目湯		紅蘿蔔吐司+鮮奶	水果	熱量：387大卡 醣類：56.5 g 脂肪：10.3 g 蛋白質：18.0 g 膳食纖維：0.0 g 鈉：0.1 g 鈣：0.0mg
餐數	米苔目-鹹 3Kg 絞肉 0.6Kg 小白菜 0.5Kg 小小香菇 0.3Kg 小豆干丁 0.2Kg 紅蘿蔔 0.1Kg		鮮奶-200ml 30瓶 鮮奶(200ml)-備品 2瓶 紅蘿蔔吐司(大) 2條	水果(個) 30個	
29	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg				
9月12日 星期四	絞肉玉米粥		豬肉湯包三個	紫米燕麥糙米漿	熱量：333大卡 醣類：48.7 g 脂肪：10.5 g 蛋白質：11.9 g 膳食纖維：1.2 g 鈉：11.8 g 鈣：22.3mg
餐數	絞肉 1Kg 高麗菜 0.8Kg 玉米粒 0.5Kg		豬肉湯包 90個	紫米燕麥糙米漿(1857ml) 2瓶	
29	杏鮑菇 0.1Kg		素小籠湯包 10個		
月					
日					

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：