

# 管嶼小點心 109學年度第1學期第14週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
11 月 30 日 星 期 一  餐數 30	<b>海鮮麵</b>			
	拉麵 2.5Kg	<b>鮮肉包</b>	<b>芭樂</b>	
	味噌(小-140g) 2包	鮮肉包 29個	芭樂(粒) 8粒	熱量： 392大卡
	青蔥-兩 1兩			醣類： 66.6 g
	高麗菜 1Kg			脂肪： 8.0 g
	瘦肉片 0.5Kg			蛋白質： 15.3 g
	魚板片 0.3Kg			膳食纖維： 1.6 g
	蝦仁 0.2Kg			鈉： 128.4mg
	素魚板(Kg) 0.1Kg	<b>素菜包(65g) 3個</b>		鈣： 17.7mg
12 月 1 日 星 期 二  餐數 30	<b>鍋貼</b>	<b>蔬菜蛋花湯</b>		
	熟鍋貼(28g) 160粒	高麗菜 1Kg	<b>芋圓甜湯</b>	熱量： 294大卡
		雞蛋(kg) 0.5Kg	二砂(1kg) 1包	醣類： 52.4 g
		紅蘿蔔去皮 0.2Kg	冷凍地瓜圓-600g/包 1包	脂肪： 4.8 g
			冷凍芋圓-600g/包 1包	蛋白質： 14.1 g
				膳食纖維： 1.3 g
	素鍋貼 10粒			鈉： 119.8mg
				鈣： 45.1mg
12 月 2 日 星 期 三  餐數 30	<b>糙米肉絲粥</b>	<b>羊角麵包</b>	<b>香蕉</b>	
	玉米粒罐-小 2罐	羊角麵包(6人) 5包	香蕉-條 29條	熱量： 353大卡
	高麗菜 1.2Kg	低糖豆漿936 3罐		醣類： 39.4 g
	瘦肉絲 0.6Kg			脂肪： 16.3 g
	金針菇 0.3Kg	<b>豆漿</b>		蛋白質： 16.1 g
	糙米 0.3Kg	低糖豆漿936 3罐		膳食纖維： 0.9 g
青蔥 0.1Kg			鈉： 195.2mg	
	紅蘿蔔去皮 0.1Kg			鈣： 70.5mg
	素小貢丸(Kg) 0.1Kg			
12 月 3 日 星 期 四  餐數 30	<b>藥膳冬粉</b>	<b>紫米綠豆牛奶</b>		
	十全藥膳包 1包	二砂(1kg) 1包	熱量： 318大卡	
	老薑片-兩 1兩	綠豆 1Kg	醣類： 56.0 g	
	肉絲 1Kg	鮮奶家庭號(1857ml) 1瓶	脂肪： 4.8 g	
	枸杞-兩 1兩	紫米 0.2Kg	蛋白質： 13.1 g	
	冬粉-小捆 0.5Kg		膳食纖維： 0.6 g	
	高麗菜切片 0.1Kg		鈉： 33.4mg	
			鈣： 27.0mg	
12 月 4 日 星 期 五  餐數 30	<b>關東煮</b>	<b>小饅頭</b>	<b>蘋果</b>	
	白蘿蔔 1.2Kg	雞蛋小饅頭(20g) 31個	蘋果-粒 8個	熱量： 321大卡
	玉米穗小塊 0.8Kg	黑糖小饅頭 31個		醣類： 43.8 g
	小貢丸 0.6Kg			脂肪： 11.7 g
	米血丁 0.6Kg	<b>糙米漿</b>		蛋白質： 12.8 g
	黑輪條-不切 0.5Kg	光泉米漿(936ml) 1瓶		膳食纖維： 0.6 g
	油腐丁(加) 0.3Kg	薏仁糙米漿(家庭號) 1瓶		鈉： 43.9mg
	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg			鈣： 8.2mg
	素米血切丁 0.1Kg 素黑輪條 0.1Kg			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：