

管嶼小點心 109學年度第1學期第15週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
12月7日 星期一	白菜雲吞湯 貴冠小雲吞(30粒/盒) 3盒 小白菜 1.5Kg 雞蛋 0.5Kg	玉米脆片鮮奶 光泉鮮奶(936ml) 3瓶 玉米脆片(原味) 2盒	小蕃茄 小蕃茄-份 29份	熱量： 394大卡 醣類： 56.6 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 17.6 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 51.7mg 鈣： 20.7mg	
餐數	30 素餛飩-粒 12粒				
12月8日 星期二	蘿蔔糕 港式蘿蔔糕(大) 30個	豆漿 低糖豆漿936 3罐	綠豆地瓜湯 二砂(1kg) 1包 冷凍地瓜圓 0.6Kg 綠豆 0.6Kg 地瓜 0.5Kg	熱量： 186大卡 醣類： 29.8 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 12.4 g 膳食纖維： 3.2 g 鈉： 53.1mg 鈣： 34.8mg	
餐數	30 素蘿蔔糕-大 4個				
12月9日 星期三	鍋燒意麵 鍋燒意麵 16包 小白菜 1.2Kg 雞蛋 0.8Kg 肉絲 0.5Kg 貢丸-切片(加) 0.5Kg		蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕(小) 31個	香蕉 香蕉-條 29條	熱量： 390大卡 醣類： 43.5 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 15.3 g 膳食纖維： 2.1 g 鈉： 252.2mg 鈣： 53.1mg
餐數	30 素小貢丸(Kg) 0.1Kg				
12月10日 星期四	燒賣 翡翠燒賣(20g)個 30個 蟹黃燒賣(20g) 30個	豆腐湯 芹菜-兩 1兩 非基改豆腐細(1.2K(封膜)) 1盒	珍珠鮮奶茶 鮮奶家庭號(1857ml) 1瓶 紅茶 1包 粉圓 0.8Kg	熱量： 231大卡 醣類： 28.3 g 脂肪： 8.7 g 蛋白質： 10.2 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 13.4mg 鈣： 5.7mg	
餐數	30 素翠玉燒賣(20g) 8個				
12月11日 星期五	鴨肉冬粉 鴨丁 1.5Kg 高麗菜 1Kg 冬粉-小捆 0.3Kg 老薑片 0.1Kg 芹菜 0.1Kg		瑞士捲 瑞士卷 31個	橘子 橘子-個 29個	熱量： 342大卡 醣類： 51.2 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 10.4 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 7.4mg 鈣： 18.5mg
餐數	30 素羊肉 0.1Kg	米漿 光泉米漿(936ml) 3瓶			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：