

管嶼小點心 109學年度第1學期第20週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
1月11日星期一	鍋燒雞絲麵 雞絲麵 15包 小白菜 1Kg 肉絲 0.8Kg 雞蛋 0.5Kg 竹輪 0.2Kg 金針菇 0.1Kg	奶黃包 小奶黃包(32g) 31個	蓮霧 蓮霧-個 29個 熱量： 170大卡 醣類： 16.5 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 544.2mg 鈣： 51.7mg
餐數	30	素小貢丸(Kg) 0.1Kg	
1月12日星期二	水餃四個 手工水餃 125個	蔬菜蛋花湯 高麗菜 1Kg 雞蛋 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0.2Kg	珍珠鮮奶茶 紅茶 3包 鮮奶家庭號(1857ml) 1瓶 波霸粉圓 0.8Kg 熱量： 282大卡 醣類： 34.2 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 11.4 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 412.6mg 鈣： 40.9mg
餐數	30	素水餃-200粒/包-個 12個	
1月13日星期三	香菇雞湯 骨腿丁-封口 1.5Kg 老薑片-兩 1兩 乾香菇朵-兩 1兩 小白菜 0.6Kg	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)(20片) 2條 鮮奶 光泉鮮奶(936ml) 3瓶	香蕉 香蕉-條 29條 熱量： 471大卡 醣類： 56.2 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 20.0 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 51.4mg 鈣： 134.7mg
餐數	30	濕素雞丁 0.1Kg	
1月14日星期四	南瓜濃湯 南瓜 1.5Kg 玉米粒罐-小 1罐 玉米醬罐-小 1罐 康寶金黃玉米濃湯包 1包 紅蘿蔔去皮 0.5Kg	紅豆餐包 紅豆餐包 31個	豆漿 低糖豆漿936 3罐 熱量： 236大卡 醣類： 29.6 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 7.9 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 12.0mg 鈣： 8.1mg
餐數	30		
1月15日星期五	芋頭米粉湯 冬蝦-兩 1兩 米粉 1Kg 青蔥-兩 1兩 絞肉 0.6Kg 芋頭大丁冷凍 0.5Kg 高麗菜 0.3Kg	兔子包 兔子包 31個	柳丁 柳丁-個 15個 熱量： 381大卡 醣類： 51.4 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 13.1 g 膳食纖維： 2.1 g 鈉： 184.5mg 鈣： 13.7mg
餐數	30	素肉燥-180g/包 1包 乾香菇絲-兩 1兩	

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：