

管嶼小點心 108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23日 星期一	白菜雲吞湯	金絲捲	芭樂	
	貴冠小雲吞(30粒/盒) 3盒 小白菜 1Kg 雞蛋 0.5Kg	金絲捲-70g 32個	芭樂(粒) 7粒	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	29 素餛飩-粒 12粒			
9月24日 星期二	玉米雞茸粥	紅豆餐包	米漿	
	清雞肉丁 1.5Kg 小小香菇 0.5Kg 玉米粒 0.3Kg 青豆仁 0.3Kg 高麗菜 0.2Kg 芹菜 0.1Kg	紅豆餐包 29個 紅豆餐包-備品 3個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	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	29 素火腿 0.1Kg			
9月25日 星期三	芋頭西米露	小可頌	柚子	
	二砂(1kg/20包/箱) 1包 芋頭小丁冷凍 1Kg 西米露 0.6Kg 奶粉 0.3Kg	小可頌 32個	柚子-不切 7個	熱量： 332大卡 醣類： 44.1 g 脂肪： 11.9 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 1400.4 g 鈣： 12.3mg
餐數	29			
9月26日 星期四	麵疙瘩湯	奶黃包	鮮奶	
	麵疙瘩2Kg 青蔥 0.1Kg 木耳 1Kg 小白菜 0.8Kg 肉絲 0.5Kg 魚板片 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg	奶黃包(65g) 32個	鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	熱量： 281大卡 醣類： 23.8 g 脂肪： 14.2 g 蛋白質： 14.7 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 209.3 g 鈣： 11.9mg
餐數	29 玉米粒 0.1Kg 素魚板 4片			
9月27日 星期五	蔥油餅加蛋	豆漿	瑞士捲	
	雞蛋-顆 17個 蔥油餅 15個	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	瑞士捲 29個 瑞士捲-備品 3個	香吉士
餐數	29 素抓餅 2個		香吉士-個 15個	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

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：