

台中市東勢區東新國小104學年度第一學期第1週早餐及午點食譜設計材料用量

日期	主食	早餐	午點	營養分析	
		鍋燒意麵	什錦湯鍋貼	早餐	午點
8/31(一)		意麵-乾100pc 高麗菜8k 紅蘿蔔絲1 上肉絲3k 芹菜去葉 0.3 洗選蛋3k 生香菇片3K	鍋貼360pc 高湯3pc 高麗菜5k 洗選蛋2k 皮絲1.5k 蔥0.1k	醣類55g 脂肪:5.2g 蛋白質:12g 熱量:315大卡	醣類:55g 脂肪:5.4g 蛋白質:14g 熱量:325大卡
餐數373+5		蔬菜雲吞湯	蛋糕+多多		
9/1(二)		雲吞-桂冠40盒 大白菜8k 紅蘿蔔1k 鈕菇0.3k 芹菜去葉0.3k	虎皮蛋糕82pc 多多82pc	醣類:60g 脂肪:6g 蛋白質:15g 熱量:330大卡	醣類:60g 脂肪:6g 蛋白質:12g 熱量:342大卡
餐數373+5		廣東粥	薯條+麥茶		
9/2(三)		上肉絲 3 k 大白菜 7 k 玉米粒 3 k 鈕菇 0.1 k 芹菜去葉 0.3 k 皮蛋 5 5 p c	薯條 1 0 k 麥茶 1 包 二砂糖 3 包	醣類:60g 脂肪:5g 蛋白質:5.5g 熱量:307大卡	醣類:55g 脂肪:8g 蛋白質:6g 熱量:316大卡
餐數373+5		鮮肉包+米漿	肉燥米粉湯		
9/3(四)		鮮肉包 2 3 0 p c 米漿 1.5 k 2 7 包	細米粉 3 k 高麗菜 5 k 紅蘿蔔絲 0.3 k 粗絞肉 3 k 蔥 0.3 k 貢丸 2 k	醣類25g 脂肪:7g 蛋白質:9g 熱量:199	醣類30g 脂肪:5g 蛋白質:5g 熱量:185
餐數220		菠蘿麵包+鮮奶	水餃滑蛋		
9/4(五)		菠蘿麵包 2 3 0 p c 低脂鮮奶 (小) 1 5 2 p c 低脂鮮奶2L 6瓶 低脂鮮奶1L1瓶	水餃400pc 高麗菜5k 洗選蛋2k 蔥0.3k	醣類:65g 脂肪:4g 蛋白質:9.5g 熱量:334	醣類:55g 脂肪:5g 蛋白質:16g 熱量:329
餐數220					