

# 03月第三週菜單明細(延杰股份有限公司提供)

日期	主食	備註	主菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	湯	備註	才果	營養分析		份數	客戶名稱:彰藝素						
														醣類:	食物類別		第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道	
3月10日 星期一	白米飯	蒸	黑胡椒豬柳	煮	日式蒸蛋	蒸	銀芽三絲	炒	炒有機青菜	炒	蘿蔔湯	煮		醣類:	主食類	6		第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	粳米平均值		120	香里豬柳 洋蔥(絲) 紅蘿蔔(絲) 71#黑胡椒粒(20入)	71 25 5.3 0	CAS洗選蛋(kg) 柴魚片(包) 年糕紙50入/薄皮(10包/箱)	54 0	豆芽菜 金針菇 紅蘿蔔(絲) 香里肉絲 韭菜(上)	48.5 10 5.4 3.2 3.2	有機蚵白菜(清)	70	蘿蔔(大丁) 大骨(香里) 紅蘿蔔(大丁)	32 6.4 3.2	100.5 脂肪: 25.5 蛋白質: 34.4 熱量: 769.1	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.9 2.1 2.2 0 0	03/10 (一)午	白米飯 粳米平均值 2.4kg	黑胡椒豆干菇 非豆干片(kg)榮 1.5kg 細美力菇 0.3kg 小黃瓜 0.6kg 紅蘿蔔(絲) 0kg 300g素黑胡椒醬 1罐	日式蒸蛋 CAS洗選蛋(kg) 0kg	銀芽三絲 豆芽菜 0kg 金針菇 0kg 紅蘿蔔(絲) 0kg 素肉絲(kg) 0.1kg 芹菜 0.2kg	炒有機青菜 有機蚵白菜(暫)	蘿蔔豆腐湯 蘿蔔(大丁) 0kg 紅蘿蔔(大丁) 0kg
														營養量:蛋白質: 22.4克 脂肪: 25克 醣類: 98克 熱量: 719卡									
3月11日 星期二	糙米飯	蒸	炸雞翅(加工品)	炸	五更腸旺豆腐	炒	大阪燒高麗	炒	炒有機青菜	炒	玉米蛋花湯	煮		醣類:	主食類	6.3		第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	糙米		40	裹粉雞翅pc/CAS 18L福懋益康沙拉油	1	豬腸(貴) 豬血(kg) 非4.3k豆腐板榮 酸菜仁 乾木耳絲(kg) 油酥(包)學 紅蔥頭kg(沫)	8.5 25 45 8.5 0.6 0.3	高麗菜(清) 香里肉片 紅蘿蔔(片) 金蘭烤肉醬(5KG)	66.7 3.2 5.4	有機福山高莖(清)	70	玉米粒QRC CAS洗選蛋(kg) 大骨(香里)	18.3 10.6 6.3	103 脂肪: 24.5 蛋白質: 30.4 熱量: 754.1	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.7 2.6 0 0	03/11 (二)午	糙米飯 糙米 0kg 粳米平均值 2.4kg	炒混蛋素 蛋(kg)和記 1.5kg 皮蛋 6pc 鹹蛋 6pc 玉米三色cas 0.3kg	五更豆腐素 非4.3k豆腐板榮 0板	大阪燒高麗菜 高麗菜(清) 0kg 豆皮(kg) 0.2kg 濕木耳 0.2kg 紅蘿蔔(片) 0kg	炒有機青菜 有機福山高莖(暫)	玉米蛋花湯 玉米粒QRC 0kg CAS洗選蛋(kg) 0kg
														營養量:蛋白質: 25.6克 脂肪: 30克 醣類: 102克 熱量: 780.4卡									
3月12日 星期三	白米飯	蒸	椒鹽魚(海)	炸	蕃茄炒蛋	炒	奶香花菜	炒	炒有機青菜	炒	海芽味噌湯	煮		醣類:	主食類	6.4		第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	粳米平均值		120	水鯊片6/7 地瓜(清) 18L福懋益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	1 20 0	CAS洗選蛋(kg) 蕃茄(上) 3.3K可果美蕃茄醬(桶)	60 32.5	白花菜(清) 香里肉片 紅蘿蔔(片) 安佳無鹽奶油1/150	70 3.2 5.4 0.3	有機菠菜(清)	70	海芽(kg) 味噌(kg) 大骨(香里)	5.2 6.3 6.3	107.5 脂肪: 27.5 蛋白質: 36.1 熱量: 821.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3 2.3 2.5 0 0	03/12 (三)午	白米飯 粳米平均值 2.4kg	炸腰果雙色素 腰果 0.15kg 洋芋(清) 1.2kg 地瓜(清) 1.2kg 非4.3k豆腐板榮 0.33板	蕃茄炒蛋素 CAS洗選蛋(kg) 0kg 蕃茄(上) 0kg	奶香花菜 白花菜(清) 0kg 大袖珍菇 0.2kg 紅蘿蔔(片) 0kg 安佳無鹽奶油1/50 0板	炒有機青菜 有機菠菜(暫)	海芽味噌湯 海芽(kg) 0kg 味噌(kg) 0kg
														營養量:蛋白質: 14.5克 脂肪: 28克 醣類: 103克 熱量: 754.1卡									
3月13日 星期四	燕麥飯	蒸	蔥燒豬排	煮	韓式部隊鍋	蒸	家常豆腐	煎	炒有機青菜	炒	綠豆湯	煮		醣類:	主食類	6.1		第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	燕麥粒(kg) 粳米平均值		5 80	香里肉排60g	1	大白菜(清) 香里肉片 3k泡菜(kg) 紅蘿蔔(絲) 金針菇 維力蒸煮麵80入(箱)	40 3.2 9.6 5.3 6.4 0.001	非4.3k豆腐板榮 香里粗絞肉	豆 77 3.2	有機蘿蔓(清)	70	綠豆(kg) 二砂糖(25K/袋)白糖	25 0	98.5 脂肪: 27 蛋白質: 33.9 熱量: 772.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.9 1.4 2.5 0 0	03/13 (四)午	燕麥飯 燕麥平均值 2.4kg	雞蛋豆腐素 雞蛋豆腐300g/盒 9pc	韓式部隊鍋素 大白菜(清) 0kg 紅蘿蔔(絲) 0kg 金針菇 0kg 維力蒸煮麵80入(箱) 0箱 素泡菜(罐)360g 2罐	花生麵筋素 熟花生 0.3kg 麵筋泡(kg) 0.6kg 毛豆(A) 0.3kg	炒有機青菜 有機蘿蔓(暫)	綠豆湯 綠豆(kg) 0kg
														營養量:蛋白質: 20.6克 脂肪: 28克 醣類: 99克 熱量: 730.4卡									
3月14日 星期五	麵食		薑絲燒肉片		醉醬	煮	滷味	滷	炒有機青菜	炒	豬血湯	煮		醣類:	主食類	6.1		第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	細油麵(直)大佳		180	香里肉片 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 白芝麻 薑絲 照燒醬	50 40 5 0.5 2	香里粗絞肉 玉米三色cas 非豆干丁(kg)榮 洋蔥小丁 800g維力炸醬(罐)	32 10 21.5 10 0	白蛋 米血丁CAS 紅蘿蔔(大丁)	1 20 5.4	有機黑葉白菜(清)	90	豬血丁(kg) 大骨(香里) 油酥(包)工 韭菜(末) 豬肝(kg)	35 6.3 0 2.1 10.8	98 脂肪: 27 蛋白質: 35.2 熱量: 775.8	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3.1 1.3 2.3 0 0	03/14 (五)午	麵食 細油麵(直)大佳 0kg	廟口豆腐素 非55g四角油條pc榮 30pc 小黃瓜 0.3kg	素醉醬 素肉燥(180g/包) 1包 素碎肉(kg)台 粒 0.25kg 豆干丁(kg)慶 0.9kg 玉米三色cas 0.3kg 800g素維力炸醬(罐) 1罐	滷味素 白蛋 0pc	炒有機青菜 有機黑葉白菜(暫)	十全大補湯 十全藥包(100) 1包
														營養量:蛋白質: 18.1克 脂肪: 22克 醣類: 98.5克 熱量: 664.4卡									