

09月第一週菜單明細(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	營養分析	食物類別	份數
9月1日 星期一	五穀飯	蒸	黑胡椒豬柳	滷	雙色滑蛋	炒	醬爆豆干片	炒	炒高麗菜	炒	海芽湯	煮	醣類: 103.5 脂肪: 27.5 蛋白質: 36.8 熱量: 808.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6.3
	個人量(克) 30 30 60 香里豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 71 25 5 CAS洗選蛋(kg) 53.8 玉米三色cas 25 非豆干片(kg)榮豆 50 香里肉片 3.2 洋蔥(剝) 15 紅蘿蔔(片) 3.2 高麗菜(絲) 70 紅蘿蔔(絲) 5.4 海芽(kg) 5.4 大骨(香里) 6.5	個人量(克) 30 30 60 香里豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 71 25 5 CAS洗選蛋(kg) 53.8 玉米三色cas 25 非豆干片(kg)榮豆 50 香里肉片 3.2 洋蔥(剝) 15 紅蘿蔔(片) 3.2 高麗菜(絲) 70 紅蘿蔔(絲) 5.4 海芽(kg) 5.4 大骨(香里) 6.5													
9月2日 星期二	糙米飯	蒸	椒鹽魚	炸	韓式部隊鍋	蒸	銀芽肉絲	炒	炒有機空心菜	炒	味噌湯	煮	醣類: 105.5 脂肪: 23.5 蛋白質: 30.3 熱量: 754.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6.2
	糙米 30 60 糙米平均值 水針清肉片70g(PC)QRC 18L福懋益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	糙米 30 60 糙米平均值 水針清肉片70g(PC)QRC 18L福懋益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	炸 1 0 韓式部隊鍋 大白菜(清) 香里肉片 3k泡菜(kg) 醃 9.6 紅蘿蔔(絲) 5.4 金針菇 6.4 維力蒸煮麵80人(箱) 0.001	炒 57 3.2 3.2 3.2 3.2 0.3 炒有機空心菜 有機蔬菜(清) 70 味噌湯 豆腐 大骨 6 37 6											
9月3日 星期三	白米飯	蒸	滷雞翅	滷	五更腸旺	炒	碎脯蛋	炒	炒履歷青菜	炒	水果		醣類: 111.5 脂肪: 27.5 蛋白質: 34.3 熱量: 830.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6
	糙米平均值 120 生鮮雞翅(85g)	糙米平均值 120 生鮮雞翅(85g)	炒 8.5 80 3 CAS洗選蛋(kg) 54.5 碎脯 20	炒 80 80 履歷蔬菜 80 葡萄 1											
9月4日 星期四	白米飯	蒸	滷豬排	滷	糖醋洋芋	炒	速炒竹筍	炒	炒履歷油菜	炒	水果		醣類: 118.5 脂肪: 21.5 蛋白質: 28.2 熱量: 780.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6.5
	糙米平均值 120 生鮮香里肉排60g	糙米平均值 120 生鮮香里肉排60g	炒 60 10 5 洋芋(大丁) 紅蘿蔔(大丁) 毛豆(A) 60 10 5 竹筍 紅蘿蔔(學) 乾木耳絲(kg) 0 0 0	炒 80 履歷蔬菜 80 龍眼 1											
9月5日 星期五	白米飯	蒸	炸豬排	炸	南瓜炒蛋	炒	番茄豆腐	炒	炒有機地瓜葉	炒	水果		醣類: 101 脂肪: 26 蛋白質: 35 熱量: 778	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6.2
	糙米平均值 120 生鮮香里肉排60g	糙米平均值 120 生鮮香里肉排60g	炒 30 50 南瓜 雞蛋	炒 70 15 豆腐 番茄											