

09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	份量	營養分析	食物類別	份數	客戶名稱:彰藝素							
9月15日星期一	糙米飯	蒸	筍干滷肉	滷	毛豆蒸蛋	蒸	三色通心麵	炒	炒有機青江菜	炒	海芽湯	煮	個人量(克)	醃類:	主食類	6.6		主食	第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	糙米 粳米平均值		40 80	香里肉丁 筍干(學) 蒜仁(kg)	71 26 0.6	CAS洗選蛋(kg) 毛豆(A) 半粒或50人(湯)包(10包/箱)	51.6 2.2	玉米三色cas 玉米粒QRC 香里粗絞肉 雪蓮子 通心麵1/12(包)500g 3K蘑菇醬	10 30 3.1 3.1 0.124 0	有機蔬菜(清)	70	海芽(kg) 大骨(香里)	5.4 6.5	104 脂肪: 27 蛋白質: 36.6 熱量: 805.4	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3.2 1 2.2 0 0	09/15 (一)午	糙米飯 糙米 0kg 粳米平均值 0kg	皮絲滷筍干 皮絲(kg) 0.6kg 筍干(學) 1kg	毛豆蒸蛋 CAS洗選蛋(0kg) 0kg 毛豆(A) 0kg 海帶片(pc) 3pc	三色蘑菇通心麵素 玉米三色cas 0kg 玉米粒QRC 0kg 雪蓮子 0kg 通心麵1/12(包)500g 0包 300g素蘑菇醬 1罐	炒有機青江菜素 有機蔬菜(清) 0kg	味噌湯素 味噌(kg) 0.3kg 半4.3k豆腐板(每 0.22kg)	水果 水果 30份
9月16日星期二	糙米飯	蒸	炸雞翅	炸	家常豆腐	煎	洋蔥菇菇	炒	炒有機白莧菜	炒	刺瓜湯	煮		醃類:	主食類	6		主食	第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	糙米 粳米平均值		40 80	裹粉雞翅pcCAS 85g 18L福懋益康沙拉油	1	非4.3k豆腐板素 香里粗絞肉	80 3.1	金針菇 杏鮑菇c 洋蔥(剝) 香里肉絲 紅蘿蔔(學)	15.5 10.2 42 3.1 5.1	有機蔬菜(清)	70	刺瓜(清去籽) 大骨(香里)	35 6	99.5 脂肪: 25 蛋白質: 31.4 熱量: 748.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	2.5 1.9 2.5 0 0	09/16 (二)午	糙米飯 糙米 0kg 粳米平均值 0kg	炸海苔豆包 豆包 30pc 海苔絲 0.03kg 腰果 0.12kg 九層塔 0.03kg	家常豆腐素 非4.3k豆腐板素 0板 素肉燥(180g/包) 1包	芹香鮮菇 西芹 1.5kg 杏鮑菇c 0kg 金針菇 0kg 大袖珍菇 0.3kg 紅蘿蔔(學) 0kg	炒有機白莧菜素 有機蔬菜(清) 0kg	刺瓜湯素 刺瓜(青去籽) 0kg 豆皮(kg) 0.2kg	椒鹽毛豆莢 CAS毛豆莢(冷凍) 2.1kg
9月17日星期三	糙米飯	蒸	鹽酥魚(1)	炸	洋蔥炒蛋	炒	加哩洋芋	炒	炒有機奶油白菜	炒	蔴瓜雞骨湯	煮		醃類:	主食類	6.4		主食	第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	糙米 粳米平均值		40 80	水鯊片6/7 18L福懋益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	1	CAS洗選蛋(kg) 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學)	50 30 5.4	洋芋(大丁) 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學) 香里粗絞肉 2#小磨坊咖哩粉(包)	60 9 10 3.1	有機蔬菜(清)	70	雞骨架 濕香菇 蔴瓜 杏鮑菇c 高麗菜(清)	25 5.2 3.2 10.5 16	104.5 脂肪: 27 蛋白質: 35.5 熱量: 803	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3 1.7 2.4 0 0	09/17 (三)午	糙米飯 糙米 0kg 粳米平均值 0kg	炸豆腐佐泡菜 非4.3k豆腐板素 0.77板 高麗菜 1.8kg 提前送	九層塔炒蛋素 蛋(kg)和記 0kg 九層塔 0.2kg 煙燻肉排pc 3pc 素肉燥(180g/包) 1包	紅燒洋芋 洋芋(大丁) 0kg 紅蘿蔔(大丁) 0kg 素肉燥(180g/包) 1包	炒有機奶油白菜素 有機蔬菜(清) 0kg	蔴瓜菇菇湯素 蔴瓜(青去籽) 0kg 杏鮑菇c 0kg 細美力菇 0.3kg 高麗菜(清) 0kg	水果 水果 30份
9月18日星期四	糙米飯	蒸	滷豬排	滷	回鍋干片	煮	絲瓜麵線	炒	炒有機小松菜	炒	綠豆湯	煮		醃類:	主食類	6		主食	第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	糙米 粳米平均值		40 80	香里肉排60g	1	非豆干片(kg)榮 高麗菜(清) 紅蘿蔔(學) 香里肉片 十全甜麵醬(3k)盒 3k十全不辣豆瓣醬(6瓶/箱)	40 21 5.4 3.2	絲瓜(清) 香里肉絲 白麵線(切)	90 3.1 5.1	有機蔬菜(清)	70	綠豆(kg) 二砂糖(25K/袋)白糖	25 0	99.5 脂肪: 25.5 蛋白質: 34.2 熱量: 764.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	2.9 1.9 2.2 0 0	09/18 (四)午	糙米飯 糙米 0kg 粳米平均值 0kg	滷菜捲 菜捲 30pc 九層塔 0.03kg	回鍋干片素 非豆干片(kg)榮 0kg 高麗菜(清) 0kg 紅蘿蔔(片) 0kg 素肉燥(180g/包) 1包 十全甜麵醬(3k)盒 0盒 3k十全不辣豆瓣醬(6瓶/箱) 0瓶	絲瓜麵線 絲瓜(清) 0kg 白麵線(切) 0kg	炒有機小松菜素 有機蔬菜(清) 0kg	綠豆湯 綠豆(kg) 0kg	素水餃 素水餃(pc) 60pc
9月19日星期五	肉末蛋炒飯	炒	塔香雞塊	煮	滷蛋	滷	大阪燒高麗	炒	炒有機地瓜葉	炒	海芽味噌湯	煮		醃類:	主食類	6.2		主食	第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
	玉米粒QRC 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學) 香里粗絞肉 CAS洗選蛋(kg) 香菇絲 紅蔥頭(kg)(末)		15.53 10 3 12.4 12.4 0.3 0.62	雞塊(100g)章鴻 九層塔	1 0.6	白蛋	1	高麗菜(清) 香里肉片 紅蘿蔔(學) 乾魷魚絲 金蘭烤肉醬(5KG)	67 3.1 5.1 0.3 0	有機蔬菜(清)	70	海芽(kg) 味噌(kg) 大骨(香里)	5.2 6.3 6.3	103.5 脂肪: 28 蛋白質: 37.6 熱量: 816.4	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3.3 2.1 2.3 0 0	09/19 (五)午	素雞玉米蛋炒飯 玉米粒QRC 0kg 玉米三色cas 0kg CAS洗選蛋(0kg) 0kg 香菇絲 0kg 素肉燥(kg) 0.5kg	廟口豆腐素 非55g四角豆腐pc榮 30pc 小黃瓜 0.4kg	海結滷白蛋 白蛋 30pc 海帶結(kg) 0.6kg 紅蘿蔔(學) 0.2kg 素黑輪條(pc) 3pc	高麗菜(清) 0kg 素肉絲(kg) 0.1kg 紅蘿蔔(片) 0kg 濕木耳 0.2kg	炒有機地瓜葉素 有機蔬菜(清) 0kg	海芽味噌湯 海芽(kg) 0kg 味噌(kg) 0kg	水果 水果 30份
營養量:蛋白質: 23.8克 脂肪: 24.5克 醃類: 100.5克 熱量: 717.7卡																								