

09月第四、五週菜單明細(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  | 客戶名稱:彰藝素 |           |                      |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|----------|----------|----|-----|----------------|------|---------------|--------|-------------|-------|---------|------|-------------|--------|-------|-----|----------|-----------|----------------------|------------------|----------------|---------------|----------------|-------------|----------|--------|--------|----------|-------|------|
| 9月22日星期一 | 糙米飯      | 蒸  |     | 滷豬排            | 滷    |               | 沙茶粉絲   | 炒           |       | 花開富貴    | 炒    |             | 炒有機青江菜 | 炒     |     | 玉米蛋花湯    | 煮         |                      | 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       |    | 40  | 香里肉排60g        | 1    | 高麗菜(清)        | 32     | CAS青花菜(冷凍)  | 70    | 有機蔬菜(清) | 70   | 玉米粒QRC      | 108.5  | 豆腐肉蛋類 | 2.3 | 09/22    | 糙米飯       | 雞蛋白豆腐燒茄子             | 沙茶粉絲燴            | 雙色花菜鮮菇         | 炒有機油菜素        | 玉米蛋花湯素         | 水果          |          |        |        |          |       |      |
|          | 糙米平均值    | 80 |     |                |      | 冬粉(kg)        | 12     | 香里肉片        | 3.1   |         |      | CAS洗選蛋(kg)  | 脂肪:    | 蔬菜類   | 1.9 | (一)午     | 糙米 0kg    | 雞蛋白豆腐300g/盒 6pc      | 高麗菜(清) 0kg       | 白花茶(冷凍) 1kg    | 有機蔬菜(清) 0kg   | 玉米粒QRC 0kg     | 水果 33份      |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      | 粗絞肉(貴)        | 3.2    | 杏鮑菇c        | 8.4   |         |      | 大骨(香里)      | 23     | 油脂類   | 2.3 |          | 糙米平均值 0kg | 茄子 1.5kg             | 冬粉(kg) 0kg       | CAS青花菜(冷凍) 0kg |               | CAS洗選蛋(kg) 0kg |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      | 紅蘿蔔(學)        | 3.2    | 紅蘿蔔(學)      | 5     |         |      |             | 蛋白質:   | 水果類:  | 0   |          |           | 九層塔 0.05kg           | 紅蘿蔔(學) 0kg       | 紅蘿蔔(學) 0kg     |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      | 3K牛頭牌沙茶醬(桶)   |        |             |       |         |      |             | 31.2   | 奶類    | 0   |          |           |                      | 素肉燥(180g/包) 1包   | 杏鮑菇c 0kg       |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             |       |         |      |             | 熱量:    |       |     |          |           | 737g愛之味素沙茶醬罐 1罐      |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             |       |         |      |             | 765.8  |       |     |          |           | 營養量:蛋白質:             | 24.5克            | 脂肪:            | 25.5克         | 醃類:            | 99.5克       | 熱量:      | 725.5卡 |        |          |       |      |
| 9月23日星期二 | 糙米飯      | 蒸  |     | 椒鹽魚            | 炸    |               | 雙菇炒蛋   | 燴           |       | 開陽白菜    | 炒    |             | 炒有機小白菜 | 炒     |     | 藥膳雞湯     | 煮         |                      | 醃類:              | 主食類            | 6             | 09/23          | 糙米飯         | 香酥油豆腐    | 雙菇炒蛋   | 開陽白菜素  | 炒有機青江菜素  | 十全大補湯 | 炸薯餅  |
|          | 糙米       |    | 40  | 水針漬肉片70gPCQRc  | 1    | CAS洗選蛋(kg)    | 50     | 大白菜(清)      | 60    | 有機蔬菜(清) | 70   | 雞骨架         | 100.5  | 豆腐肉蛋類 | 2.9 | (二)午     | 糙米 0kg    | 非52g四角油腐6c菜 33pc     | CAS洗選蛋(kg) 0kg   | 大白菜(清) 0kg     | 有機蔬菜(清) 0kg   | 十全藥包(1/100) 1包 | 薯餅 66pc     |          |        |        |          |       |      |
|          | 糙米平均值    | 80 |     | 18L福懋益康沙拉油     | 0    | 金針菇           | 10     | 香里肉片        | 3     |         |      | 十全藥包(1/100) | 脂肪:    | 蔬菜類   | 2.1 |          | 糙米平均值 0kg | 小黃瓜 0.3kg            | 金針菇 0kg          | 紅蘿蔔(絲) 0kg     |               | 蘿蔔(中丁) 0kg     |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 地瓜粉(20K/袋)     |      | 細美力菇          | 10     | 蝦米          | 0.5   |         |      | 蘿蔔(中丁)      | 27     | 油脂類   | 2.5 |          |           |                      | 細美力菇 0kg         | 杏鮑菇c 0kg       |               | 皮絲(kg) 0.2kg   |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      | 紅蘿蔔(學)        | 10     | 紅蘿蔔(學)      | 5     |         |      |             | 蛋白質:   | 水果類:  | 0   |          |           |                      | 紅蘿蔔(學) 0kg       | 體力蒸素麵80入(箱) 0箱 |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        | 杏鮑菇c        | 5     |         |      |             | 34.4   | 奶類    | 0   |          |           |                      | 金瓜 0kg           | 素肉燥(180g/包) 1包 |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        | 體力蒸素麵80入(箱) | 0.001 |         |      |             | 熱量:    |       |     |          |           | 營養量:蛋白質:             | 21.9克            | 脂肪:            | 20克           | 醃類:            | 100.5克      | 熱量:      | 669.6卡 |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             |       |         |      |             |        |       |     |          |           |                      |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
| 9月24日星期三 | 糙米飯      | 蒸  |     | 椒麻雞塊           | 炸    |               | 蒙古肉片   | 炒           |       | 紅燒豆腐    | 煮    |             | 炒有機空心菜 | 炒     |     | 海芽湯      | 煮         |                      | 醃類:              | 主食類            | 6             | 09/24          | 糙米飯         | 炸菜捲      | 腰果四色   | 紅燒豆腐   | 炒有機小白菜素  | 海芽湯   | 水果   |
|          | 糙米       |    | 40  | 雞塊120g彰鴻       | 1    | 香里肉片          | 9.4    | 非4.3k豆腐板菜   | 80    | 有機蔬菜(清) | 70   |             | 99.5   | 豆腐肉蛋類 | 3.2 | (三)午     | 糙米 0kg    | 大菜捲(pcs)12pc/1斤 33pc | 腰果 0.1kg         | 非4.3k豆腐板菜 0板   | 有機蔬菜(清) 0kg   | 海芽(kg) 0kg     | 水果 33份      |          |        |        |          |       |      |
|          | 糙米平均值    | 80 |     | 蒜末kg           | 0.64 | 高麗菜(清)        | 42     | 粗絞肉(貴)      | 3.1   |         |      |             | 脂肪:    | 蔬菜類   | 1.9 |          | 糙米平均值 0kg |                      | 雪蓮子 0.2kg        | 素肉燥(180g/包) 1包 |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 乾辣椒(kg)        | 0.3  | 大袖珍菇          | 10.5   |             |       |         |      |             | 29     | 油脂類   | 2.6 |          |           |                      | 玉米粒QRC 0.6kg     |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 1斤花椒粉          | 0    | 洋蔥(剝)         | 10.5   |             |       |         |      |             | 蛋白質:   | 水果類:  | 0   |          |           |                      | 小黃瓜 0.6kg        |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 18L福懋益康沙拉油     |      | 紅蘿蔔(學)        | 5.3    |             |       |         |      |             | 36.3   | 奶類    | 0   |          |           |                      | 豆薯(小丁) 0.6kg     |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 地瓜粉(20K/袋)     |      | 金蘭烤肉醬(5KG)    |        |             |       |         |      |             | 熱量:    |       |     |          |           | 營養量:蛋白質:             | 22.2克            | 脂肪:            | 19.5克         | 醃類:            | 102.5克      | 熱量:      | 674.3卡 |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             |       |         |      |             | 804.2  |       |     |          |           |                      |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
| 9月25日星期四 | 糙米飯      | 蒸  |     | 蒲燒魚片           | 煮    |               | 蕃茄炒蛋   | 炒           |       | 筍絲銀芽炒肉  | 炒    |             | 炒有機青江菜 | 炒     |     | 香菇雞背湯    | 煮         |                      | 醃類:              | 主食類            | 6.1           | 09/25          | 糙米飯         | 起土豆包     | 蕃茄炒蛋   | 筍絲銀芽炒肉 | 炒有機空心菜素  | 冬瓜鮮菇湯 | 冰烤地瓜 |
|          | 糙米       |    | 40  | 蒲燒魚45gQRcode   | 1    | CAS洗選蛋(kg)    | 59.5   | 筍絲          | 25    | 有機蔬菜(清) | 70   | 雞骨架         | 101    | 豆腐肉蛋類 | 2.5 | (四)午     | 糙米 0kg    | 非60g豆包(pcs)菜 33pc    | CAS洗選蛋(kg) 0kg   | 筍絲 0kg         | 有機蔬菜(清) 0kg   | 冬瓜(中丁) 0kg     | 冰烤地瓜(條) 33條 |          |        |        |          |       |      |
|          | 糙米平均值    | 80 |     |                |      | 切角蕃茄醬1/80     | 1      | 香里肉絲        | 3.2   |         |      | 鈕仔菇         | 脂肪:    | 蔬菜類   | 1.9 |          | 糙米平均值 0kg | 起士片(pcs) 17pc        | 切角蕃茄醬1/80 0罐     | 素肉絲(kg) 0.1kg  |               | 杏鮑菇c 0kg       |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      | 3.3K可果美蕃茄醬(桶) |        | 紅蘿蔔(學)      | 5.4   |         |      | 杏鮑菇c        | 24.5   | 油脂類   | 2.4 |          |           |                      | 3.3K可果美蕃茄醬(桶) 0箱 | 紅蘿蔔(學) 0kg     |               | 乾川耳(kg) 0.02kg |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        | 乾木耳絲(kg)    | 0.6   |         |      |             | 蛋白質:   | 水果類:  | 2   |          |           |                      | 非凍豆腐(kg)菜 0kg    | 乾木耳絲(kg) 0kg   |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        | 豆芽菜         | 35    |         |      | 冬瓜(中丁)      | 31.6   | 奶類    | 0   |          |           |                      |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             |       |         |      |             | 熱量:    |       |     |          |           | 營養量:蛋白質:             | 20.1克            | 脂肪:            | 27克           | 醃類:            | 100克        | 熱量:      | 723.4卡 |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             |       |         |      |             | 750.9  |       |     |          |           |                      |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
| 9月26日星期五 | 麵食       |    |     | 義大利肉醬          | 炒    |               | 蒸檸檬雞翅  | 煮           |       | 蒸包子     |      |             | 炒有機地瓜葉 | 炒     |     | 味噌湯      | 煮         |                      | 醃類:              | 主食類            | 6.2           | 09/26          | 麵食          | 義大利肉醬麵素  | 什錦滷蛋素  | 蒸包子    | 炒有機黑葉白菜素 | 味噌湯素  | 水果   |
|          | 細油麵(直)大佳 |    | 180 | 粗絞肉(貴)         | 28.3 | 檸檬雞翅pc W7     | 1      | 奶皇包(龍)30入   | 1     | 有機蔬菜(清) | 100  | 味噌(kg)      | 99.5   | 豆腐肉蛋類 | 3   | (五)午     |           |                      | 素肉燥(180g/包) 1包   | 白蛋 33pc        | 紅蘿蔔(大丁) 0.2kg | 有機蔬菜(清) 0kg    | 刺瓜湯素        | 蒸鍋貼素     |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 洋蔥(剝)          | 40   |               |        |             |       |         |      | 味噌(kg)      | 脂肪:    | 蔬菜類   | 1.3 |          |           | 玉米粒QRC 0kg           | 非4.3k豆腐板菜 0板     | 小豆輪(kg) 0.2kg  |               | 刺瓜(清) 0kg      |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 玉米粒QRC         | 10.4 |               |        |             |       |         |      | 非4.3k豆腐板菜   | 26     | 油脂類   | 2.2 |          |           | 玉米三色cas 0kg          | 牛蒡蔬排(條)60g 0pc   | 豆腐(清) 0.6kg    |               | 豆腐(清) 0kg      |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 玉米三色cas        | 5.2  |               |        |             |       |         |      | 大骨(香里)      | 蛋白質:   | 水果類:  | 0   |          |           | 洋芋(清) 0.6kg          |                  | 細美力菇 0.4kg     |               | 豆皮(kg) 0.2kg   |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 非豆干丁(kg)菜      | 5.2  |               |        |             |       |         |      | 柴魚片(kg)     | 34.7   | 奶類    | 0   |          |           | 濕香菇 0.3kg            |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 切角蕃茄醬1/80      | 0.25 |               |        |             |       |         |      |             | 熱量:    |       |     |          |           | 細美力菇 0.4kg           |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     | 3.15K可果美蕃茄醬(桶) | 0    |               |        |             |       |         |      |             | 770.8  |       |     |          |           | 非豆干丁(kg)菜 0.3kg      |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             |       |         |      |             |        |       |     |          |           | 營養量:蛋白質:             | 19.8克            | 脂肪:            | 20.5克         | 醃類:            | 100.5克      | 熱量:      | 665.7卡 |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             |       |         |      |             |        |       |     |          |           |                      |                  |                |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
| 9月30日星期日 | 糙米飯      | 蒸  |     | 醬燒里肌           | 炸    |               | 塔香淋汁豆腐 | 煮           |       | 開陽高麗    | 炒    |             | 炒有機小松菜 | 炒     |     | 刺瓜湯      | 煮         |                      | 醃類:              | 主食類            | 6             | 09/30          | 糙米飯         | 香菇蒸蛋素    | 塔香淋汁豆腐 | 腐乳高麗菜素 | 炒有機小松菜素  | 刺瓜湯素  | 蒸鍋貼素 |
|          | 糙米       |    | 40  | 香里肉排60g        | 1    | 非4.3k豆腐板菜     | 80     | 豆腐          | 32    | 高麗菜(清)  | 62.5 | 刺瓜(清去籽)     | 99.5   | 豆腐肉蛋類 | 3   | (二)午     |           |                      | CAS洗選蛋(kg) 1.5kg | 非4.3k豆腐板菜 0板   | 高麗菜(清) 0kg    | 有機蔬菜(清) 0kg    | 刺瓜(清) 0kg   | 蒸鍋貼 66pc |        |        |          |       |      |
|          | 糙米平均值    | 80 |     |                |      | 粗絞肉(貴)        | 3.2    |             | 3.2   | 冬蝦      | 0.5  | 大骨(香里)      | 脂肪:    | 蔬菜類   | 1.9 |          |           | 香姑絲 0.03kg           | 素肉燥(180g/包) 1包   | 180g豆腐乳罐 1罐    |               | 豆腐(清) 0kg      |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      | 九層塔           | 0.6    |             | 5.1   | 香里肉絲    | 3.2  |             | 蛋白質:   | 水果類:  | 0   |          |           | 大菜捲(pcs)12pc/1斤 0pc  | 九層塔 0kg          | 金針菇 0kg        |               | 豆皮(kg) 0.2kg   |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             | 6.3   | 紅蘿蔔(學)  | 6.3  |             | 熱量:    | 奶類    | 0   |          |           |                      |                  | 紅蘿蔔(學) 0kg     |               |                |             |          |        |        |          |       |      |
|          |          |    |     |                |      |               |        |             |       |         |      |             | 785.1  |       |     |          |           | 營養量:蛋白質:             | 24.2克            | 脂肪:            | 17克           | 醃類:            | 98克         | 熱量:      | 641.8卡 |        |          |       |      |