

11月第二週菜單明細(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	才男	營養分析	食物類別	份數	客戶名稱:彰藝素							
11月3日星期一	糙米飯 糙米 粳米平均值	蒸 40 80	香里肉丁 洋芋 紅蘿蔔 切角番茄罐 義大利香料蒜仁(kg)	滷 70 20 5 3	蒸蛋 CAS洗選蛋(kg) 年結減50人(湧)包(10包/箱)	蒸 54	大阪燒高麗菜(清) 香里肉片 紅蘿蔔(學) 乾魷魚絲 金蘭烤肉醬(5KG)	炒 67 3.1 5.1 0.3 0	炒有機小松菜 有機蔬菜(清)	炒 70		冬瓜雞湯 雞骨架 冬瓜(中丁) 紅蘿蔔(學)	煮 25 26 5.1		醃類: 99.5 脂肪: 26 蛋白質: 33.5 熱量: 766	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6 2.8 1.9 2.4 0 0	11/03 (一)午 糙米飯 糙米 0kg 糙米平均值 0kg 第一道 醬燒油腐 非55g四角油腐pc 3pc 第二道 蒸蛋素 CAS洗選蛋(kg) 0kg 素鰻(pc) 3pc 第三道 大阪燒高麗菜素 高麗菜(清) 0kg 素肉絲(kg) 0.1kg 紅蘿蔔(學) 0kg 濕木耳 0.2kg 第四道 炒有機小松菜 有機蔬菜(清) 0kg 第五道 冬瓜鮮菇湯 冬瓜(中丁) 0kg 金針菇 0.2kg 細美力菇 0.2kg 第六道 水果 水果 30份 營養量:蛋白質: 21.7克 脂肪: 18.5克 醃類: 99.5克 熱量: 651.3卡							
11月4日星期二	糙米飯 糙米 粳米平均值	蒸 40 80	炸雞翅 裹粉雞翅pc CAS 85g 18L福慧益康沙拉油	炸 1	麻婆豆腐 非4.3k豆腐板榮 香里粗絞肉 ※十全不辣豆瓣醬(桶用)	炒 豆 77 3.2	塔香海茸 海茸(段)Kg 九層塔 香里肉絲 薑絲(kg) 紅蘿蔔(學)	炒 60 0.6 3.2 0.6 3	炒有機青江菜 有機蔬菜(清)	炒 70		玉米蛋花湯 玉米粒QRC CAS洗選蛋(kg) 大骨(香里)	煮 18.3 10.6 6.3		醃類: 98 脂肪: 21 蛋白質: 24.8 熱量: 680.2	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6 1.6 1.6 2.6 0 0	11/04 (二)午 糙米飯 糙米 0kg 糙米平均值 0kg 炸菜捲 大菜捲(pcs)2pc/斤 30pc 櫛瓜煎蛋 CAS洗選蛋(kg) 1.4kg 綠櫛瓜 1.2kg 非小豆干30g(pcs)榮 3pc 塔香海茸素 海茸(kg) 0kg 九層塔 0kg 炒有機青江菜 有機蔬菜(清) 0kg 玉米蛋花湯素 玉米粒QRC 0kg 素水餃(pc) 60pc CAS洗選蛋(kg) 0kg 營養量:蛋白質: 18.1克 脂肪: 26.5克 醃類: 100.5克 熱量: 712.9卡							
11月5日星期三	糙米飯 糙米 粳米平均值	蒸 40 80	椒鹽魚 水鯊片6/7 地瓜(清) 18L福慧益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	炸 海 1 20 0	蕃茄炒蛋 CAS洗選蛋(kg) 蕃茄 3.3K可果美蕃茄醬(桶)	炒 豆 60 35	銀芽三絲 豆芽菜 香里肉絲 紅蘿蔔(學) 韭菜(上)	炒 57 3.1 3.1 3	炒有機黑紫白菜 有機蔬菜(清)	炒 70		香菇蔴瓜雞背湯 雞骨架 鈕仔菇 蔴瓜 杏鮑菇c 高麗菜(清) 紅蘿蔔(學) 乾木耳絲(kg)	煮 25 0.5 3.2 7.2 15 5 0.3		醃類: 103.5 脂肪: 28 蛋白質: 36.2 熱量: 810.8	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6.2 3.1 2.1 2.5 0 0	11/05 (三)午 糙米飯 糙米 0kg 糙米平均值 0kg 炸豆腐 非4.3k豆腐板榮 0.55版 地瓜(清) 1.2kg 蕃茄炒蛋素 CAS洗選蛋(kg) 0kg 蕃茄 0kg 煙熏肉排pc 3pc 銀芽三絲素 豆芽菜 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 素肉絲(kg) 0.1kg 芹菜 0.1kg 炒有機黑紫白菜 有機蔬菜(清) 0kg 香菇蔴瓜雞湯素 鈕仔菇 0kg 杏鮑菇c 0kg 刺瓜(大丁) 1kg 乾木耳絲(kg) 0kg 營養量:蛋白質: 23.1克 脂肪: 28.5克 醃類: 102克 熱量: 756.9卡							
11月6日星期四	糙米飯 糙米 粳米平均值	蒸 20 80	筍干滷肉 香里肉丁 筍干(學) 蒜仁(kg)	滷 70 25 0.6	三杯凍豆腐 非凍豆腐(kg)榮 洋芋(大丁) 紅蘿蔔(學) 九層塔	煎 豆 50 20 5 1	鮮菇什錦 杏鮑菇c 金針菇 洋蔥(剝) 香里肉片 紅蘿蔔(學)	炒 20 10 40 3.1 5	炒有機蚵白菜 有機蔬菜(清)	炒 70		綠豆湯 綠豆(kg) 二砂糖(25K/磅)白糖	煮 25 0		醃類: 99.5 脂肪: 26.5 蛋白質: 34.2 熱量: 773.3	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6 2.9 1.9 2.4 0 0	11/07 (五)午 素臘玉米蛋炒飯 玉米粒QRC 0kg 玉米三色cas 0.1kg CAS洗選蛋(kg) 0kg 香菇絲 0kg 素肉鬆(kg) 0.5kg 三杯豆包 非60g豆包(pc)榮 30pc 九層塔 0kg 海帶結 0kg 滷蛋 0 pc 玉米穗清 0 kg 白菜魯素 大白菜(清) 0kg 細美力菇 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 豆皮(kg) 0.1kg 炒有機空心菜素 有機蔬菜(清) 0kg 味噌湯素 味噌(kg) 0kg 非4.3k豆腐板榮 0版 營養量:蛋白質: 22.6克 脂肪: 33克 醃類: 98克 熱量: 779.4卡							
11月7日星期五	鯖魚炒飯 1.8k鮪魚罐1/100 玉米粒QRC 香里粗絞肉 CAS洗選蛋(kg) 香菇絲 洋蔥(剝) 粳米平均值	炒 海 0.64 16.2 6.5 13 0.3 15 100	三杯雞塊 雞塊(100g)影鴻 九層塔 薑片(kg)	煮 1 0.5 0.5	滷蛋 白蛋 玉米穗 海帶結	 1 20 8	白菜魯 大白菜(清) 細美力菇 紅蘿蔔(學) 冬蝦	炒 70 10 5 0.3	炒有機空心菜 有機蔬菜(清)	炒 70		味噌湯 味噌(kg) 非4.3k豆腐板榮 大骨(香里) 柴魚片(kg)	煮 6.4 36 6.3 0.3		醃類: 102 脂肪: 27 蛋白質: 35.2 熱量: 791.8	主食類 豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6.2 3 1.8 2.4 0 0								