

01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 量	營養分析	食物類別	份數	01/05	白米飯	炸腰果雙色素	麻婆豆腐素	爆炒高麗菜	炒有機A菜素	海芽蛋花湯素	水果
																		腰果 0.15kg	非4.3k豆腐板(0板)	高麗菜(清) 0kg	有機蔬菜(清) 0kg	海芽(kg) 0kg	CAS洗選蛋(kg) 0kg	水果 30份
1 月 5 日 星 期 一	白米飯 粳米平均值	120 裹粉雞翅pc/CAS 85g 18L福懋益康沙拉油 加 1	炸雞翅 麻婆豆腐 非4.3k豆腐板(0板)	炒 炒 豆 77 豆 3.2 豆 5 豆 3.2 豆 0.3	開陽高麗菜 高麗菜(清) 香里粗絞肉 3K+全不辣豆腐醬(0瓶)	炒 炒 豆 63 豆 0.6 豆 5 豆 3.2 豆 0.3	炒有機A菜 炒 有機蔬菜(清) 香里肉片 乾木耳絲(kg)	炒 炒 豆 70 豆 10.5 豆 6.3	海芽蛋花湯 海芽(kg) CAS洗選蛋(kg) 大骨(香里)	煮 5.3 10.5 6.3	醣類: 99.5 脂肪: 20.5 蔬菜類 油脂類 蛋白質: 25.1 熱量: 682.9	主食類: 豆魚肉蛋類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 0 0	6	(一)午 腰米平均值 2.4kg	腰果 0.15kg 洋芋(清) 1.2kg 地瓜(清) 1.2kg 豆皮(kg) 0.1kg 乾木耳絲(kg) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg	營養量:蛋白質: 23.7克 脂肪: 27.5克 醣類: 106.5克 熱量: 768.3卡	01/06 (二)午	糙米飯 糙米 0.9kg 腰米平均值 3kg	皮絲鹹筍干 皮絲(kg) 0.6kg 筍干(學) 0.8kg	蒸蛋素 CAS洗選蛋(kg) 0kg 煙燻肉排pc 3pc	素鮮菇花椰 青花菜(清) 0kg 大袖珍菇 0kg	炒有機白白菜 有機蔬菜(清) 0kg 杏鮑菇 0.3kg 金針菇 0.3kg 高麗菜(清) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 枸杞(kg) 0.02kg	麻油杏鮑菇湯 素水餃 素水餃(pc) 60pc	
1 月 6 日 星 期 二	糙米飯 糙米(彰藝中) 粳米平均值 白米(袋)彰藝中	40 80 香里肉丁 筍干(學) 蒜仁(kg)	蒸 蒸 70 26 0.6	柴香蒸蛋 柴魚片(kg)	蒸 年糕50人薄(0包)10包/箱	50 0.6	青花菜(清) 大袖珍菇 香里肉片	65 5.3 3.2	有機蔬菜(清) 雞骨架 杏鮑菇c 蒜仁(kg)	70 25.3 10.5 1.9	醣類: 101 脂肪: 26.5 蔬菜類 油脂類 蛋白質: 35.2 熱量: 783.3	主食類: 豆魚肉蛋類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 0 0	6	(二)午 腰米平均值 3kg	營養量:蛋白質: 20克 脂肪: 20.5克 醣類: 112克 熱量: 712.5卡	01/07 (三)午	白米飯 糙米 0.9kg 腰米平均值 3kg	香酥雞蛋豆腐 韓式部隊鍋素	韓式部隊鍋素 三杯凍豆腐	炒有機山萮菜 山藥湯	山藥湯 山藥(大丁) 紅蘿蔔(學) 杏鮑菇 0kg 金針菇 0kg 九層塔 0kg	水果 山藥(大丁) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 豆皮(kg) 0.1kg		
1 月 7 日 星 期 三	白米飯 粳米平均值	120 虱目魚排0g(CAS) 18L福懋益康沙拉油 加 1	蒸 炸 大白菜(清) 香里肉片 3k泡菜(kg) 紅蘿蔔(學) 金針菇 維力蒸煮麵80人箱	蒸 炸 豆 45 豆 3.2 豆 9.5 豆 5.3 豆 6.4 豆 0.001	三杯凍豆腐 非凍豆腐(kg)茶 杏鮑菇c 九層塔	豆 46.3 豆 21.2 豆 1	有機蔬菜(清) 山藥(大丁) 紅蘿蔔(學) 大骨(香里)	70 30 4.3 6.5	山藥湯 山藥(大丁) 紅蘿蔔(學) 大骨(香里)	醣類: 104.5 脂肪: 28.5 蔬菜類 油脂類 蛋白質: 36.9 熱量: 822.1	主食類: 豆魚肉蛋類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 0 0	6.4	(四)午 腰米平均值 2.4kg	營養量:蛋白質: 21.5克 脂肪: 20克 醣類: 100克 熱量: 666卡	01/08 (五)午	糙米飯 糙米 0.9kg 腰米平均值 3kg	醬燒油腐 毛豆玉米炒蛋	毛豆玉米炒蛋 海帶三絲素	炒有機味美菜素 炒有機味美菜素	冬瓜鮮菇湯 冬瓜鮮菇湯	冰烤地瓜 冰烤地瓜(條) 30條			
1 月 8 日 星 期 四	糙米飯 糙米(彰藝中) 粳米平均值 白米(袋)彰藝中	40 80 香里肉排60g	蒸 炸 洋蔥炒蛋 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學)	1 1	CAS洗選蛋(kg) 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學)	52.5 30 5.3	海帶絲(kg) 非細白豆干絲(kg) 香里肉絲 紅蘿蔔(學) 芹菜(清)	豆 40 豆 10 豆 3.2 豆 5 豆 2	有機蔬菜(清) 雞骨架 鈎仔菇 細美力菇 冬瓜(中丁)	70 25 0.5 5.3 20	醣類: 99.5 脂肪: 28.5 蔬菜類 油脂類 蛋白質: 35.6 熱量: 796.9	主食類: 豆魚肉蛋類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 0 0	6	(五)午 腰米平均值 3kg	營養量:蛋白質: 20.7克 脂肪: 20克 醣類: 108.5克 熱量: 728.3卡	01/09 (五)午	麵食 麵食 0kg	素醉醬 素醉醬	滷菜捲 滷菜捲	蒸包子 蒸包子	炒有機波菜素 炒有機波菜素	酸辣湯 酸辣湯	水果 水果 30份	
1 月 9 日 星 期 五	麵食	細油麵(直)大佳	180	香里肉絲 玉米三色cas 非豆干丁(kg)榮 洋蔥(剝) 800g維力炸醬(罐)	31.6 9.5 豆 21.1 0	翅小腿(pc) 九層塔	2 0.6	奶皇包(龍)30人 冷	1	有機蔬菜(清)	100	非4.3k豆腐板(0板)	豆 23 豆 3.2 豆 10 豆 6.4 豆 9.5 豆 0.3	醣類: 98.5 脂肪: 31 蔬菜類 油脂類 蛋白質: 41.8 熱量: 840.2	主食類: 豆魚肉蛋類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 0 0	5.9	營養量:蛋白質: 18.4克 脂肪: 20.5克 醣類: 105克 熱量: 678卡							