

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		湯	備註		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			
1月5日星期一	白米飯 粳米平均值	蒸		炸雞翅 裹粉雞翅pcCAS 85g 18L福懋益康沙拉油	炸加	1	麻婆豆腐 非4.3k豆腐板菜 香里粗絞肉 3k十全不辣豆瓣醬(6瓶/箱)	炒豆	77 3.2	開陽高麗菜 高麗菜(清) 蝦米 紅蘿蔔(學) 香里肉片 乾木耳絲(kg)	炒	63 0.6 5 3.2 0.3	炒有機A菜 有機蔬菜(清)	炒	70	海芽蛋花湯 海芽(kg) CAS洗選蛋(kg) 大骨(香里)	煮	5.3 10.5 6.3	醃類: 99.5 脂肪: 20.5 蛋白質: 25.1 熱量: 682.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6 1.6 1.9 2.5 0 0	(一)午	粳米平均值 2.4kg 腰果 0.15kg 洋芋(清) 1.2kg 地瓜(清) 1.2kg	非4.3k豆腐板菜 0板 素肉燥(180g/包) 1包	高麗菜(清) 0kg 豆皮(kg) 0.1kg 乾木耳絲(kg) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg	有機蔬菜(清) 0kg CAS洗選蛋(kg) 0kg	海芽(kg) 0kg CAS洗選蛋(kg) 0kg	水果 30份	
																			營養量:蛋白質: 23.7克 脂肪: 27.5克 醃類: 106.5克 熱量: 768.3卡										
																			01/06 (二)午	糙米飯 糙米平均值 3kg	皮絲滷筍干 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	炒有機阿白菜素 杏鮑菇c 0.3kg 高麗菜(清) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 枸杞(kg) 0.02kg	麻油杏鮑菇湯 金針菇 0.3kg	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	蒸	40 80	筍干滷肉 香里肉丁 筍干(學) 蒜仁(kg)	滷醃	70 26 0.6	柴香蒸蛋 CAS洗選蛋(kg) 柴魚片(kg) 半粒紙50入(粥)(包)(10包/箱)	蒸	50 0.6	鮮菇花椰 青花菜(清) 大袖珍菇 香里肉片	炒	65 5.3 3.2	炒有機阿白菜 有機蔬菜(清)	炒	70	蒜頭雞湯 雞骨架 杏鮑菇c 蒜仁(kg) 紅蘿蔔(學) 高麗菜(清)	煮	25.3 10.5 1.9 5.3 16.1	醃類: 101 脂肪: 26.5 蛋白質: 35.2 熱量: 783.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6 3 2.2 2.3 0 0	01/07 (三)午	白米飯 粳米平均值 2.4kg 非4.3k豆腐板菜 0.11板	香酥雞蛋豆腐 雞蛋豆腐300g/盒 8pc 非4.3k豆腐板菜 0.11板	韓式部隊鍋素 大白菜(清) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 金針菇 0kg 維力蒸素麵80入(箱) 0箱 素泡菜(罐)360g 2罐	三杯凍豆腐 非凍豆腐(kg)菜 0kg 杏鮑菇c 0kg 九層塔 0kg	炒有機福山萬苣素 有機蔬菜(清) 0kg	山藥湯 山藥(大丁) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 豆皮(kg) 0.1kg	水果 30份
																			營養量:蛋白質: 20克 脂肪: 20.5克 醃類: 112克 熱量: 712.5卡										
1月7日星期三	白米飯 粳米平均值	蒸	120	炸香酥魚排 虱目魚排60g(CAS) 18L福懋益康沙拉油	炸加	1	韓式部隊鍋 大白菜(清) 香里肉片 3k泡菜(kg) 紅蘿蔔(學) 金針菇 維力蒸素麵80入(箱)	蒸醃	45 3.2 9.5 5.3 6.4 0.001	三杯凍豆腐 非凍豆腐(kg)菜 杏鮑菇c 九層塔	炒豆	46.3 21.2 1	炒有機福山萬苣 有機蔬菜(清)	炒	70	山藥湯 山藥(大丁) 紅蘿蔔(學) 大骨(香里)	煮	30 4.3 6.5	醃類: 104.5 脂肪: 28.5 蛋白質: 36.9 熱量: 822.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6.4 3.2 1.7 2.5 0 0	01/08 (四)午	糙米飯 糙米 0.9kg 粳米平均值 3kg	醬燒油腐 非55g四角油腐pc菜 30pc	毛豆玉米炒蛋 CAS洗選蛋(kg) 0kg 毛豆 0.4kg 玉米粒QRC 0.4kg 玉米三色 0.2kg 冷凍洋芋(小丁) 0.9kg	海帶三絲素 海帶絲(kg) 0kg 非細白豆干絲kg菜 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 芹菜(清) 0kg	炒有機味美菜素 有機蔬菜(清) 0kg	冬瓜鮮菇湯 冬瓜(中丁) 0.9kg 細美力菇 0.3kg	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) 白米(袋)彰藝中	蒸	40 80	醬燒里肌 香里肉排60g	炸	1	洋蔥炒蛋 CAS洗選蛋(kg) 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學)	炒	52.5 30 5.3	海帶三絲 海帶絲(kg) 非細白豆干絲kg菜 香里肉絲 紅蘿蔔(學) 芹菜(清)	炒豆	40 10 3.2 5 2	炒有機味美菜 有機蔬菜(清)	炒	70	香菇雞背湯 雞骨架 鈕仔菇 細美力菇 冬瓜(中丁)	煮	25 0.5 5.3 20	醃類: 99.5 脂肪: 28.5 蛋白質: 35.6 熱量: 796.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	6 3.1 1.9 2.6 0 0	01/09 (五)午	麵食 細油麵(直)大佳	素醃醬 素肉燥(180g/包) 1包 素碎肉(kg) 0.3kg 豆干丁(kg)慶 0.9kg 玉米三色cas 0.3kg 800g素維力炸醬(罐) 1罐	滷菜捲 大菜捲(pc)12pc/斤 30pc	蒸包子 妙皇包(龍)30入 0pc	炒有機菠菜素 有機蔬菜(清) 0kg	酸辣湯 非4.3k豆腐板菜 0板 CAS洗選蛋(kg) 0kg 金針菇 0kg 乾木耳絲(kg) 0kg	水果 30份
1月9日星期五	麵食 細油麵(直)大佳		180	醉醬 香里肉絲 玉米三色cas 非豆干丁(kg)菜 洋蔥(剝) 800g維力炸醬(罐)	煮豆	31.6 9.5 21.1 30 0	三杯翅小腿 翅小腿(pc) 九層塔	煮	2 0.6	蒸包子 奶皇包(龍)30入	冷	1	炒有機菠菜 有機蔬菜(清)	炒	100	酸辣湯 非4.3k豆腐板菜 香里肉絲 紅蘿蔔(學) CAS洗選蛋(kg) 金針菇 乾木耳絲(kg)	煮豆	23 3.2 10 6.4 9.5 0.3	醃類: 98.5 脂肪: 31 蛋白質: 41.8 熱量: 840.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	5.9 4 2 2.2 0 0	營養量:蛋白質: 18.4克 脂肪: 20.5克 醃類: 105克 熱量: 678卡							