

01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	才 男	營養分析	食物類別	份數	客戶名稱:彰藝素													
																	醣類	主食類	6	主食	第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道				
1月 12日 星期一	白米飯	蒸	炸豬排	炸	紅燒豆腐	煮	開陽花菜	炒	炒有機蘿蔓	炒	珍菇湯	煮		醣類: 99 脂肪: 3.2 蛋白質: 5 熱量: 775.4	豆魚肉蛋類	2.9	01/12 (一)午	白米飯	炸什錦菇	紅燒豆腐	花菜玉筍	炒有機蘿蔓素	珍菇湯	水果						
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	80 40	香里肉排60g 18L福懋益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	1	非4.3k豆腐板禁 香里粗絞肉	豆 77 3.2	白花菜(清) 香里肉片 紅蘿蔔(學) 蝦米	65 3.2 5 0.6	有機蔬菜(清)	70	金針菇 紅蘿蔔(學) 大白菜(上) 乾木耳絲(kg) 大骨(香里)	14 3.2 15 0.3 6.3			蔬菜類	1.8		粳米平均值 3.6kg 混香菇(學) 0.6kg 金針菇 0.6kg 乾肉頭(180g/包) 1包 杏鮑菇c 1.2kg CAS洗選蛋(kg) 0.3kg												
															油脂類	2.5														
															水果類:	0														
															奶類	0														
															熱量:	26.4克		脂肪:	20克	醣類:	114.5克	熱量:	757.5卡							
1月 13日 星期二	糙米飯	蒸	炸糖醋魚	煮	蕃茄炒蛋	炒	筍絲銀芽炒肉	炒	炒有機蚵白菜	炒	香菇蔭瓜雞背湯	煮		醣類: 104 脂肪: 31.3 蛋白質: 5.4 熱量: 801.4	豆魚肉蛋類	3	01/13 (二)午	糙米飯	炸豆腐	蕃茄炒蛋	筍絲銀芽炒肉	炒有機蚵白菜素	香菇蔭瓜湯	煎蘿蔔糕						
	糙米(彰藝中)	31.58	水鯊片6/7 18L福壽沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	海 1	CAS洗選蛋(kg) 蕃茄 3.3K可果美蕃茄醬(桶)	53.2 31.3	筍絲 豆芽菜 香里肉絲 紅蘿蔔(學) 乾木耳絲(kg)	17 35 3.2 5.4 0.6	有機蔬菜(清)	70	雞骨架 鈎仔菇 蔭瓜 杏鮑菇c 高麗菜(清) 紅蘿蔔(學)	25 0.5 3.2 8.4 15 5			蔬菜類	2.2		糙米 0.9kg 粳米平均值 3kg 地瓜(清) 1.2kg 蕃茄 0kg 豆芽菜 0kg 素雞子頭(pco) 3pc 素肉絲(kg) 0.1kg 紅蘿蔔(學) 0kg 乾木耳絲(kg) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg												
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	100	3.15K可果美蕃茄醬(桶)												油脂類	2.4														
															水果類:	0														
															奶類	0														
															熱量:	26.8克		脂肪:	30克	醣類:	118克	熱量:	849.2卡							
1月 14日 星期三	白米飯	蒸	滷雞翅	滷	加哩洋芋	炒	螞蟻上樹	炒	炒有機黑葉白菜	炒	海苔蛋花湯	煮		醣類: 102.5 脂肪: 9 蛋白質: 25 熱量: 767	豆魚肉蛋類	2.7	01/14 (三)午	白米飯	滷豆包	加哩洋芋素	螞蟻上樹素	炒有機黑葉白菜素	海苔蛋花湯素	水果						
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	80 40	雞翅(85g)	1	洋芋(大丁) 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學) 香里粗絞肉 2#小磨坊咖哩粉(包)	55 9 10 3.1	高麗菜(絲) 香里粗絞肉 冬粉(kg) 紅蘿蔔(學)	30 3.2 12 5.4	有機蔬菜(清)	70	海苔切片 1/150(包) CAS洗選蛋(kg) 大骨(香里)	0.8 10.5 6.3			蔬菜類	1.3		粳米平均值 3.6kg 非60g豆包(pco) 30pc 洋芋(大丁) 0kg 金瓜(大丁) 0.6kg 紅蘿蔔(大丁) 0kg 蒜肉頭(180g/包) 1包 多寡多寡食物 10g/包 1包 紅蘿蔔(學) 0kg												
															油脂類	2.3														
															水果類:	0														
															奶類	0														
															熱量:	25克		脂肪:	24克	醣類:	113克	熱量:	784卡							
1月 15日 星期四	糙米飯	蒸	蒲燒魚片	煮	玉米炒蛋	炒	醬爆豆干片	炒	炒有機山茼蒿	炒	珍珠紅茶	煮		醣類: 102 脂肪: 9 蛋白質: 25.5 熱量: 771.5	豆魚肉蛋類	2.8	01/15 (四)午	糙米飯	滷菜捲	玉米炒蛋	醬爆豆干片	炒有機山茼蒿素	珍珠紅茶	椒鹽毛豆莢						
	糙米(彰藝中)	31.58	蒲燒魚45gQRcode	加 1	CAS洗選蛋(kg) 玉米粒QRC 玉米三色cas	50.5 21 10.4	非豆干片(kg)禁 洋蔥(剝) 香里肉片 紅蘿蔔(學)	40 16 3.2 3.2	有機蔬菜(清)	70	濕粉圓(kg) 紅茶(1/60) 奶粉(kg) 二砂糖(25K/袋)台糖	20 1 5			蔬菜類	0.9		糙米 0.9kg 粳米平均值 3kg 大菜捲(pco) 2pc/FF 30pc CAS洗選蛋(kg) 0kg 非豆干片(kg)禁 0kg 玉米粒QRC 0kg 西芹 0.6kg 玉米三色cas 0kg pp素放鬆肉排 3pc 素肉鬆(kg) 0.5kg												
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	100													油脂類	2.3														
															水果類:	0														
															奶類	0														
															熱量:	24.2克		脂肪:	22.5克	醣類:	101克	熱量:	720卡							
1月 16日 星期五	鮑魚炒飯	炒	塔香雞塊	煮	滷蛋雙拼	滷	鐵板高麗菜	炒	炒有機A菜	炒	藥膳雞湯	煮		醣類: 102.5 脂肪: 9 蛋白質: 25.5 熱量: 771.5	豆魚肉蛋類	2.8	01/16 (五)午	素鬆玉米蛋炒飯	塔香油豆腐	滷蛋雙拼	鐵板高麗菜	炒有機A菜素	藥膳湯	水果						
	1.8K鮑魚罐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	0.64 15.7 6.3 12.6 0.3 15.7 120	雞塊(100g)彰 九層塔	1 0.6	白蛋 海帶結(kg)	1 10.6	高麗菜(清) 香里肉片 紅蘿蔔(學) 杏鮑菇c	63 3.1 5.2 5.2	有機蔬菜(清)	70	雞骨架 十全藥包(1/100) 蘿蔔(中丁)	0.83 21			蔬菜類	2		玉米粒QRC 0kg pp5g四角油頭pco 30pc 玉米三色cas 0.1kg 九層塔 0.03kg CAS洗選蛋(kg) 0kg 香菇絲 0kg 素肉鬆(kg) 0.5kg												
															油脂類	2.4														
															水果類:	0														
															奶類	0														
															熱量:	15.9克		脂肪:	24克	醣類:	102克	熱量:	687.6卡							