

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		湯	備註		營養分析	食物類別	份數	客戶名稱:彰藝素											
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		醃類:	主食類	6		主食	第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道	
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	80 40		香里肉排60g 18L福慧益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	1		非4.3k豆腐板榮 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		99 脂肪: 27 蛋白質: 34.1 熱量: 775.4	豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	2.9 1.8 2.5 0 0		01/12 (一)午	白米飯 粳米平均值 3.6kg 濕香菇(學) 0.6kg 金針菇 0.6kg 杏鮑菇c 1.2kg CAS洗選蛋(kg) 0.3kg	炸什錦菇 濕香菇(學) 0.6kg 素肉燥(180g/包) 1包 玉米筍(冷凍) 0.3kg CAS洗選蛋(kg) 0.3kg	紅燒豆腐 非4.3k豆腐板榮 0板 素肉燥(180g/包) 1包 	花菜玉筍 白花菜(清) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 玉米筍(冷凍) 0.3kg	炒有機蘿蔓素 有機蔬菜(清) 0kg 	珍珠菇湯 金針菇 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 大白菜(上) 0kg 乾木耳絲(kg) 0kg	水果 30份
																						營養量:蛋白質: 26.4克 脂肪: 20克 醃類: 114.5克 熱量: 757.5卡								
																						01/13 (二)午	糙米飯 糙米 0.9kg 粳米平均值 3kg	炸豆腐 非4.3k豆腐板榮 0.55板 地瓜(清) 1.2kg	蕃茄炒蛋素 CAS洗選蛋(kg) 0kg 蕃茄 0kg 素獅子頭(pcs)25g 3pc 素肉燥(kg) 0.1kg 紅蘿蔔(學) 0kg 乾木耳絲(kg) 0kg	筍絲銀芽炒素肉 筍絲 0kg 豆芽菜 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 乾木耳絲(kg) 0kg	炒有機蚵白菜素 有機蔬菜(清) 0kg 	香菇蔴瓜湯 鈕仔菇 0kg 蔴瓜 0kg 杏鮑菇c 0kg 高麗菜(清) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg	煎蘿蔔糕 蘿蔔糕(kg) 3kg	
																						營養量:蛋白質: 26.8克 脂肪: 30克 醃類: 118克 熱量: 849.2卡								
																						01/14 (三)午	白米飯 粳米平均值 3.6kg	滷豆包 非40g豆包(pcs)須 30pc	加哩洋芋素 洋芋(大丁) 0kg 金瓜(大丁) 0.6kg 紅蘿蔔(大丁) 0kg 山勝步食全肉燥(100粒) 1包	螞蟻上樹素 高麗菜(綠) 0kg 冬粉(kg) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg	炒有機黑葉白菜素 有機蔬菜(清) 0kg 	海苔蛋花湯素 海苔切片1/15X(包) 0包 CAS洗選蛋(kg) 0kg	水果 30份	
																						營養量:蛋白質: 25克 脂肪: 24克 醃類: 113克 熱量: 784卡								
																						01/15 (四)午	糙米飯 糙米 0.9kg 粳米平均值 3kg	滷菜捲 大菜捲(pcs)12pcs/斤 30pc	玉米炒蛋 CAS洗選蛋(kg) 0kg 玉米粒QRC 0kg 玉米三色cas 0kg pc素放蔥肉排 3pc	醬爆豆干片 非豆干片(kg)零 0kg 西芹 0.6kg 紅蘿蔔(學) 0kg 杏鮑菇c 0kg	炒有機山茼蒿素 有機蔬菜(清) 0kg 	珍珠紅茶 濕粉圓 0kg 紅茶(1/60) 0pc 奶粉(kg) 0kg 奶茶(kg) 0kg	椒鹽毛豆莢 毛豆莢(冷凍) 2.1kg	
																						營養量:蛋白質: 24.2克 脂肪: 22.5克 醃類: 101克 熱量: 720卡								
																						01/16 (五)午	素雞玉米蛋炒飯 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	塔香油豆腐 非55g店內出爐(pcs)須 30pc 九層塔 0.03kg 包心丸24g(pcs) 6pc	滷蛋雙拼 白蛋 0pc 高麗菜(清) 0kg 濕香菇 0.2kg 紅蘿蔔(學) 0kg 杏鮑菇c 0kg	鐵板高麗菜 有機蔬菜(清) 0kg 	炒有機A菜素 有機蔬菜(清) 0kg 	藥膳湯 皮絲(kg) 0.1kg 十全藥包(1/100) 1包 蘿蔔(中丁) 0kg	水果 30份	
																						營養量:蛋白質: 15.9克 脂肪: 24克 醃類: 102克 熱量: 687.6卡								
1月16日星期五	鯖魚炒飯	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		醃類:	主食類	6.2									
	1.8k鯖魚罐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)彰鴻 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)	25 0.83 21		103 脂肪: 28 蛋白質: 36.8 熱量: 811.2	豆腐肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3.2 2 2.4 0 0									