

01月第四週菜單明細(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	水	營養分析	食物類別	份數	客戶名稱:彰藝素									
1月19日星期一	海苔芝麻飯 蒸		年鮓有魚 煮		鮀魚蒸蛋 蒸		麻油海帶片 滷		花開富貴 炒		薑絲海芽湯 煮		水		醣類: 6.2			主食	第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道		
	梗米平均值 熟白芝麻 海苔切片1/150(包) 白米(袋)彰藝中	0.32 0.16	鮓魚丁 韓式牛膝(包)500g 1/17 細美力菇 紅蘿蔔(學) 柴魚片(kg) 工研味醄1.8L 九層塔	海 84 0.33 19 5.3 0.6 0.6	CAS洗選蛋(kg) 乾鮀魚絲 玉米三色cas 年餅紙50入(薄)10包/箱	50 海 0.32 3.2 21 海 0.53	海帶片(pc) 香里肉片 玉米穗(清)	1 3.2 21 海 0.53	白花菜(清) 青花菜(清) 大骨(香里) 薑絲(kg)	42 32 6.3 0.6	海芽(kg) 味噌(kg) 大骨(香里) 薑絲(kg)	5.2 3.2 6.3 0.6	水	醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類: 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3 1.6 2.2 0 0	01/19 (一)午	白米飯 梗米平均值 3.6kg 非凍豆腐(kg)0kg 韓式年糕(包)500g 1/17 0包	紅燒凍豆腐 蒸蛋素 麻油海帶片 細美力菇 紅蘿蔔(學)	蒸蛋素 海帶片(pc) 0pc 玉米穗(清) 0kg 青花菜(清) 0kg 味噌(kg) 0kg	麻油海帶片 素鰻(pc) 3pc	花開富貴素 玉米穗(清) 0kg 青花菜(清) 0kg 味噌(kg) 0kg	薑絲海芽湯 水果			
																	營養量:蛋白質: 24.7克 脂肪: 27.5克 醣類: 110克 熱量: 786.3卡									
1月20日星期二	糙米飯 蒸		蒸檸檬雞塊加工 煮		炸豆腐 炸		普羅旺斯洋芋 炒		炒有機A菜 炒		四神湯 煮		水		醣類: 6.3			01/20 (二)午	糙米飯 梗米平均值 2.7kg 白米(彰藝中) 0kg	什錦滷素 白蛋 33pc 紅蘿蔔(學) 0.3kg 小豆輪(kg) 0.2kg 素雞子頭(pc)25g 3pc	炸豆腐 非4.3k豆腐板榮 0板 洋芋(大丁) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 大袖珍菇 0.3kg	普羅旺斯洋芋 洋芋(大丁) 0kg 有機蔬菜(清) 0kg 四神(人) 0人 杏鮑菇c 0.3kg	炒有機A菜 素四神湯 冰烤地瓜			
																	營養量:蛋白質: 23.4克 脂肪: 24克 醣類: 101克 熱量: 713.6卡									
1月21日星期三	白米飯 蒸		炸豬排 炸		鮮菇什錦 炒		打拋豆干肉燥 煙		炒有機奶油白菜 炒		玉米蛋花湯 煮		水		醣類: 6.2			01/21 (三)午	白米飯 梗米平均值 3.6kg 雞蛋豆腐300g/盒 8pc 非55g四角油鷄p榮 3pc	香酥雞蛋豆腐 鮮菇什錦素 打拋豆干 炒有機奶油白菜 玉米蛋花湯 水果	鮮菇什錦素 杏鮑菇c 0kg 金針菇 0kg 西芹 1.2kg 番茄 0kg 濕香菇 0.3kg 紅蘿蔔(學) 0kg	打拋豆干 杏鮑菇c 0kg 金針菇 0kg 西芹 1.2kg 番茄 0kg 濕香菇 0.3kg 紅蘿蔔(學) 0kg	玉米蛋花湯 水果			
																	營養量:蛋白質: 25.3克 脂肪: 19.5克 醣類: 112.5克 熱量: 740卡									
1月22日星期四	糙米飯 蒸		香滷雞塊 滷		蕃茄炒蛋 炒		白菜滷 滷		炒有機福山萵苣 炒		哈佛蔬菜濃湯 煮		水		醣類: 6.3			01/22 (四)午	糙米飯 梗米平均值 3kg 白米(彰藝中) 0kg	香滷素雞 素雞(1/10)隻 3隻 海帶結(kg) 0.3kg	蕃茄炒蛋 CAS洗選蛋(kg) 蕃茄 0kg 蘿蔔(大丁) 0.9kg	白菜滷素 大白菜(清) 0kg 豆皮(kg) 0.2kg 金針菇 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg	炒有機福山萵苣 哈佛蔬菜湯 金瓜(大丁) 0kg 高麗菜(清) 0kg 紅蘿蔔(大丁) 0kg 細美力菇 0.3kg			
																	營養量:蛋白質: 28.3克 脂肪: 25.5克 醣類: 110克 熱量: 782.7卡									
1月23日星期五	麵食		義大利肉醬 炒		鼓汁豬排 煮		蒸小銀絲捲		炒有機菠菜 炒		麻油雞湯 煮		水		醣類: 6.2			01/23 (五)午	麵食 經油麵(直)大佳 0kg	義大利肉醬 素肉燥(180g/包) 1包	滷菜捲 玉米粒QRC 0kg	蒸小銀絲捲 玉米粒QRC 0kg	炒有機菠菜 玉米三色cas 0kg 洋芋(清) 0.6kg 濕香菇 0.3kg 大袖珍菇 0.4kg 非豆干丁(kg)榮 杏鮑菇c 0kg 豆皮(kg) 0.2kg 金針菇 0.3kg			
																	營養量:蛋白質: 20.7克 脂肪: 22.5克 醣類: 99克 熱量: 681.3卡									