

03月第二週菜單明細

日期	主食		主菜		副菜		副菜		副菜		湯		小 身	營養分析	食物類別	份數
	備註		備註		備註		備註		備註		備註					
3月9日 星期一	白米飯	蒸	筍干滷肉	滷	洋蔥炒蛋	炒	白菜滷	滷	炒有機菠菜	炒	海芽味噌湯	煮		醃類:	主食類	6
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	120	香里肉丁 筍干(學) 蒜仁(kg)	醃	CAS洗選蛋(kg) 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學)	50 30 5	大白菜(清) 香里肉絲 金針菇 紅蘿蔔(學)	62.2 3.3 10 5	有機蔬菜(清)	68	海芽(kg) 味噌(kg) 大骨(香里)	5 6.7 6.6		103 脂肪: 26 蛋白質: 35.6 熱量: 788.4	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3 2.6 2.2 0 0
3月10日 星期二	糙米飯	蒸	三杯雞翅	煮	炸豆腐	炸	銀芽肉絲	炒	炒有機福山萬苣	炒	玉米蛋花湯	煮		醃類:	主食類	6.2
	糙米(彰藝中) 粳米平均值 白米(袋)彰藝中	40 80	雞翅(85g) 九層塔		非4.3k豆腐板菜 18L福懋益康沙拉油	86	豆芽菜 香里肉絲 韭菜(上) 紅蘿蔔(學) 乾木耳絲(kg)	48 10 3.3 3.3 0.3	有機蔬菜(清)	68	玉米粒QRC CAS洗選蛋(kg) 大骨(香里)	18 10 6.6		99 脂肪: 28 蛋白質: 35.3 熱量: 789.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3.1 1.2 2.5 0 0
3月11日 星期三	白米飯	蒸	椒鹽魚	炸	蕃茄炒蛋	炒	綠花椰炒肉片	炒	炒有機青江菜	炒	香菇蔞瓜雞背湯	煮		醃類:	主食類	6
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	120	水鯊片6/7 18L福懋益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	海	CAS洗選蛋(kg) 蕃茄 3.3K可果美蕃茄醬(桶)	50.5 33.7	青花菜(清) 香里肉片 紅蘿蔔(學)	60 10 5	有機蔬菜(清)	68	雞骨架 鈕仔菇 蔞瓜 杏鮑菇c 高麗菜(清) 紅蘿蔔(學)	20 0.5 3.3 7.8 15.5 5		100.5 脂肪: 29 蛋白質: 37.2 熱量: 811.8	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3.3 2.1 2.5 0 0
3月12日 星期四	糙米飯	蒸	蔥燒豬排	煮	加哩洋芋	炒	辣味豆干片	滷	炒有機油菜	炒	珍珠紅茶			醃類:	主食類	6.3
	糙米(彰藝中) 粳米平均值 白米(袋)彰藝中	40 80	香里肉排60g		洋芋(大丁) 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學) 香里粗絞肉 2#小磨坊咖哩粉(包)	56 5 9 10	非豆干片(kg)菜 香里肉絲 濕木耳 紅蘿蔔(學) 熟黑芝麻kg香 辣椒kg 九層塔	45 3.3 3.3 5 0.5 0.3 0.6	有機蔬菜(清)	68	濕粉圓(kg) 紅茶(1/60) 奶粉(kg) 二砂糖(25K/袋)台糖	加 20 1 5		99.5 脂肪: 27.5 蛋白質: 36 熱量: 789.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3.2 1 2.3 0 0.2
3月13日 星期五	麵食		醉醬	煮	香烤翅小腿	烤	蒸包子	蒸	炒有機青松菜	炒	蘿蔔湯	煮		醃類:	主食類	6.1
	細油麵(直)大佳	153.6	香里肉絲 玉米三色cas 非豆干丁(kg)菜 洋蔥(剝) 800g維力炸醬(罐)		翅小腿(pc) 熟白芝麻	2 0.5	奶皇包(籠)30入 冷	1	有機蔬菜(清)	100	蘿蔔(中丁) 紅蘿蔔(學) 大骨(香里)	30 3.3 6.6		99 脂肪: 27 蛋白質: 34.7 熱量: 777.8	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3 1.5 2.4 0 0