

# 03月第三週菜單明細

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	營養分析	食物類別	份數
3月16日 星期一	米食		泰式魚丁	煮	雞絲蒸蛋	蒸	開陽高麗菜	炒	炒有機菠菜	炒	酸辣湯	煮	醃類: 98 脂肪: 27.5 蛋白質: 36 熱量: 783.5	主食類	6
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	120	沙魚丁CAS 非凍豆腐(kg)榮 洋蔥(剝) 寶冠鮮魚露500ml(12瓶/箱) 金美達檸檬原汁960ML	海	111.2 16.7 10	CAS洗選蛋(kg) 雞肉絲 年麵紙50人(彈)包(10包/箱)	50 3.3	高麗菜(清) 冬蝦 紅蘿蔔(學) 香里肉片	61 0.5 4.5 10	有機蔬菜(清)	68	CAS洗選蛋(kg) 紅蘿蔔(學) 豬血絲(kg) 非4.3k豆腐板榮 大骨(香里)		8 4.5 20 22 6.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類
3月17日 星期二	糙米飯	蒸	糖醋炸豬排	炸	家常豆腐	煎	銀芽粉絲	炒	炒有機山萵蒿	炒	紫菜蛋花湯	煮	醃類: 103.5 脂肪: 27.5 蛋白質: 35.2 熱量: 802.3	主食類	6.5
	糙米(彰藝中) 粳米平均值 白米(袋)彰藝中	40 80	香里肉排60g 3.3K可果美蕃茄醬(桶) 18L福懋益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋)	1	非4.3k豆腐板榮 香里粗絞肉	82 10	冬粉(kg) 豆芽菜 香里粗絞肉 乾木耳絲(kg) 紅蘿蔔(學) 金蘭烤肉醬(5KG)	12 30 3.3 0.3 3.3	有機蔬菜(清)	68	紫菜(kg)600g/包 CAS洗選蛋(kg) 大骨(香里)	0.67 10 6.6		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3 1.2 2.5 0 0
3月18日 星期三	米食		花雕雞	燉	韓式部隊鍋	蒸	花生麵筋	拌	炒有機青江菜	炒	豬血湯	煮	醃類: 98 脂肪: 27.5 蛋白質: 36.7 熱量: 786.3	主食類	6
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	120	骨腿丁(金豐盛) 杏鮑菇c 高麗菜(清) 花雕酒(瓶)	85 10 15.6	大白菜(清) 香里肉片 3k泡菜(kg) 醃 紅蘿蔔(學) 金針菇 維力蒸煮麵80人(箱)	44.5 10 10 4.5 5.5 0.001	熟花生 麵筋泡(Kg) 香里粗絞肉 紅蘿蔔(學)	4.5 16.6 3.3 4.5	有機蔬菜(清)	68	豬血丁(kg) 大骨(香里) 油酥(包)工 韭菜(末)	40 6.6 0 2.2		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3.3 1.6 2.2 0 0
3月19日 星期四	糙米飯	蒸	炸香酥魚排	炸	玉米炒蛋	炒	回鍋干片	煮	炒有機小白菜	炒	蒜頭雞湯	煮	醃類: 103 脂肪: 27.5 蛋白質: 35.1 熱量: 799.9	主食類	6.5
	糙米(彰藝中) 粳米平均值 白米(袋)彰藝中	40 80	虱目魚排60g(CAS) 18L福懋益康沙拉油	1	CAS洗選蛋(kg) 玉米粒QRC 玉米三色cas	54 20 5.5	非豆干片(kg)榮 洋蔥(剝) 紅蘿蔔(學) 香里肉片 十全甜麵醬(3k)盒 3k十全不辣豆瓣醬(6桶/箱)	40 10 4.5 10	有機蔬菜(清)	68	雞骨架 杏鮑菇c 蒜仁(kg) 紅蘿蔔(學) 高麗菜(清)	20 9 2 4.5 16.6		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3 1.1 2.5 0 0
3月20日 星期五	鱈魚炒飯	炒	芝麻雞塊	炸	紅白滷蛋	滷	花開富貴	炒	炒有機小松菜	炒	藥膳湯	煮	醃類: 103 脂肪: 30 蛋白質: 38.2 熱量: 834.8	主食類	6.2
	1.8k鱈魚罐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	0.66 15.6 6.6 13.3 0.3 15.6 120	雞塊(100g)彰鴻 熟白芝麻	1 0.5	白蛋 蘿蔔(大丁) 紅蘿蔔(學)	1 20 5	白花菜(清) 香里肉片 細美力菇 紅蘿蔔(學)	56 10 4.5 4.5	有機蔬菜(清)	68	十全藥包(1/100) 立大龍骨丁 結頭菜(中丁) 紅蘿蔔(學) 金針菇	0.56 6.6 22.3 4.5 4.5		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3.4 2 2.6 0 0