

03月第四週菜單明細

| 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23日 星期一 | 米食 | | 炸香酥肉排 炸 | | 珍菇紅蘿蔔炒蛋 炒 | | 鮮蔬炒年糕 炒 | | 炒有機黑葉白菜 炒 | | 海芽湯 煮 | | | 醃類: | 主食類 | 6 |
| | 粳米平均值 白米(袋)彰藝中 | 120 | 香里肉排60g 18L福懋益康沙拉油 地瓜粉(20K/袋) | 1 | CAS洗選蛋(kg) 紅蘿蔔(學) 金針菇 | 50 20 10 | 韓式年糕(包)500g 1/17 冷 | 0.38 10 50 3.3 | 有機蔬菜(清) | 68 | 海芽(kg) 大骨(香里) | 4.5 6.6 | | | | |
| 3月24日 星期二 | 糙米飯 蒸 | | 蒸檸檬雞翅 煮 | | 麻婆豆腐 炒 | | 合菜戴帽 炒 | | 炒有機青油菜 炒 | | 藥膳雞湯 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 | 檸檬雞翅pc W7 | 1 | 非4.3k豆腐板菜 香里粗絞肉 3K十全不辣豆瓣醬(6桶/箱) | 82 3.3 | 豆芽菜 香里肉絲 乾木耳絲(kg) 紅蘿蔔(學) CAS洗選蛋(kg) | 45 10 0.6 3.3 20 | 有機蔬菜(清) | 68 | 雞骨架 十全藥包(1/100) 蘿蔔(中丁) | 20 0.55 25 | | | | |
| 3月25日 星期三 | 米食 | | 蒸蒲燒魚片 煮 | | 蕃茄炒蛋 炒 | | 黑胡椒洋芋 炒 | | 炒有機蚵白菜 炒 | | 四神湯 煮 | | | 醃類: | 主食類 | 6.5 |
| | 粳米平均值 白米(袋)彰藝中 | 120 | 蒲燒魚45gQRcode | 1 | CAS洗選蛋(kg) 蕃茄 3.3K可果美蕃茄醬(桶) | 50.5 33.7 | 洋芋(大丁) 香里粗絞肉 紅蘿蔔(學) 72#黑胡椒粉小磨坊 | 60 10 5.6 | 有機蔬菜(清) | 68 | 立大龍骨丁 小薏仁(kg) 四神(kg) | 18.8 2.1 3.2 | | | | |
| 3月26日 星期四 | 糙米飯 蒸 | | 滷蜜汁里肌 煮 | | 鼓汁豆干片 炒 | | 滷海帶片 滷 | | 炒有機青江菜 炒 | | 榨菜肉絲湯 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 | 香里肉排60g 熟白芝麻 | 1 0.5 | 非豆干片(kg)榮豆 小魚脯 香里肉片 青椒(上) 豆鼓(kg) | 42 1.1 10 3 2 | 海帶片(pc) 香里粗絞肉 | 1 3.3 | 有機蔬菜(清) | 68 | 淡榨菜(真空) 香里肉絲 金針菇 | 19 9.6 5.4 | | | | |
| 3月27日 星期五 | 麵食 | | 炸雞翅 炸 | | 肉燥滷蛋 拌 | | 鮮菇花椰 炒 | | 炒有機山菠菜 炒 | | 番茄蔬菜湯 煮 | | | 醃類: | 主食類 | 6 |
| | 細油麵(直)大佳 | 180 | 雞翅(85g) 18L福懋益康沙拉油 | 1 | 白蛋 香里粗絞肉 香菇絲 油酥(包)學 | 1 13.3 0.33 | 白花菜(清) 杏鮑菇c 香里肉絲 紅蘿蔔(學) | 55.5 4.5 10 4.5 | 有機蔬菜(清) | 68 | 高麗菜(清) 細美力菇 蕃茄 乾木耳絲(kg) 大骨(香里) | 20 5.5 5.5 0.3 6.6 | | | | |