

# 03月第五週菜單明細

日期	主食		主菜		副菜		副菜		副菜		湯		營養分析	食物類別	份數
	備註		備註		備註		備註		備註		備註				
3月30日 星期一	米食		醬燒里肌	炸	蒸蛋	蒸	蒜香杏鮑菇	煮	炒有機青江菜	炒	海芽味噌湯	煮	醣類: 98.5 脂肪: 27.5 蛋白質: 34.7 熱量: 780.3	主食類	6
	粳米平均值 白米(袋)彰藝中	120	香里肉排60g 金蘭烤肉醬(5KG)	1	CAS洗選蛋(kg) 年糕紙50入(薄)包(10包/箱)	50	杏鮑菇c 洋蔥(剝) 香里肉片 紅蘿蔔(學) 1斤香蒜粉	40 10 10 4.5 0	有機蔬菜(清)	68	海芽(kg) 味噌(kg) 大骨(香里)	5 6.7 6.6		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3 1.7 2.5 0 0
3月31日 星期二	糙米飯	蒸	香滷雞塊	滷	紅燒豆腐	煮	鐵板銀芽	炒	炒有機蚵白菜	炒	肉骨茶湯	煮	醣類: 101 脂肪: 25 蛋白質: 33.6 熱量: 763.4	主食類	6.2
	糙米(彰藝中) 粳米平均值 白米(袋)彰藝中	40 80	雞塊120g章鴻 九層塔 蒜仁(kg)	1 0.6 0.6	非4.3k豆腐板菜 香里粗絞肉	82 3.3	豆芽菜 韭菜(段) 紅蘿蔔(學) 香里肉絲	50 3.3 3.3 10	有機蔬菜(清)	68	立大龍骨丁 結頭菜(中丁) 紅蘿蔔(學) 金針菇 肉骨藥包(美)1/50	6.6 20 5.4 5.4 0.45		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 1.6 2.2 0 0
月 日 星期三													醣類: 0 脂肪: 0 蛋白質: 0 熱量: 0大卡	主食類	0
月 日 星期四													醣類: 0 脂肪: 0 蛋白質: 0 熱量: 0大卡	主食類	0
月 日 星期五													醣類: 0 脂肪: 0 蛋白質: 0 熱量: 0大卡	主食類	0