# 05月第四週菜單明細

| 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 | | 水果 | 營養分析 | 食物類別 | 份數 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5月18日星期一 | **米食** | | | **炸香酥魚排** | **炸** | | **豆干肉燥** | **炒** | | **竹筍炒肉絲** | **炒** | | **炒有機蚵白菜** | **炒** | | **海芽蛋花湯** | **煮** | | | **醣類:** | **主食類** | **6** |
| | 粳米平均值 | | 120 | 虱目魚排60g(CAS) | 加 | 1 | 非豆干丁(kg)榮 | 豆 | 37 | 竹筍(上剝) | | 45 | 有機蔬菜(清) | | 62 | 海芽(kg) | | 5 | | 100 | 豆魚肉蛋類 | 2.4 |
| | 白米(袋)彰藝中 | | | 18L福懋益康沙拉油 | | | 香里粗絞肉 | | 20 | 香里肉絲 | | 3.3 | | | | CAS洗選蛋(kg) | | 10 | | 脂肪: | 蔬菜類 | 2 |
| | | | | | | | 香菇絲 | | 0.3 | 紅蘿蔔(學) | | 5.5 | | | | 大骨(香里) | | 6.6 | | 23 | 油脂類 | 2.2 |
| | | | | | | | 油酥(包)學 | | | 金針菇 | | 6.6 | | | | | | | | 蛋白質: | 水果類: | 0 |
| | | | | | | | | | | 乾木耳絲(kg) | | 0.66 | | | | | | | | 30.8 | 奶類 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 730.2 | | |
| 5月19日星期二 | **糙米飯** | **蒸** | | **三杯雞翅** | **煮** | | **香蔥碎脯蛋** | **炒** | | **紅燒洋芋** | **煮** | | **炒有機油菜** | **炒** | | **蘿蔔湯** | **煮** | | | **醣類:** | **主食類** | **6.3** |
| | 糙米(彰藝中) | | 33.33 | 雞翅(85g) | | 1 | CAS洗選蛋(kg) | | 55.5 | 洋芋(清) | | 50 | 有機蔬菜(清) | | 62 | 蘿蔔(中丁) | | 25 | | 101 | 豆魚肉蛋類 | 3 |
| | 粳米平均值 | | 87 | 九層塔 | | 0.6 | 碎脯 | 醃 | 15.5 | 紅蘿蔔(學) | | 10 | | | | 大骨(香里) | | 6.6 | | 脂肪: | 蔬菜類 | 1.3 |
| | 白米(袋)彰藝中 | | | | | | 蔥 | | 0.66 | 香里粗絞肉 | | 10 | | | | 紅蘿蔔(學) | | 3.3 | | 26.5 | 油脂類 | 2.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 蛋白質: | 水果類: | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 34.9 | 奶類 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 782.1 | | |
| 5月20日星期三 | **米食** | | | **筍干滷肉** | **滷** | | **炸豆腐** | **炸** | | **白菜滷** | **滷** | | **炒有機空心菜** | **炒** | | **香菇雞骨湯** | **煮** | | | **醣類:** | **主食類** | **6** |
| | 粳米平均值 | | 120 | 香里肉丁 | | 73.3 | 非4.3k豆腐板榮 | 豆 | 86 | 大白菜(清) | | 55 | 有機蔬菜(清) | | 62 | 雞骨架 | | 20 | | 99.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.9 |
| | 白米(袋)彰藝中 | | | 筍干(學) | 醃 | 17 | 18L福懋益康沙拉油 | | | 香里肉絲 | | 10 | | | | 鈕仔菇 | | 0.5 | | 脂肪: | 蔬菜類 | 1.9 |
| | | | | 蒜仁(kg) | | 0.6 | | | | 細美力菇 | | 6.6 | | | | 杏鮑菇c | | 6.6 | | 27 | 油脂類 | 2.5 |
| | | | | | | | | | | 紅蘿蔔(學) | | 4.5 | | | | 高麗菜(清) | | 13 | | 蛋白質: | 水果類: | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 紅蘿蔔(學) | | 3.3 | | 34.2 | 奶類 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 777.8 | | |
| 5月21日星期四 | **糙米飯** | **蒸** | | **蒸蒲燒魚片** | **煮** | | **蕃茄炒蛋** | **炒** | | **花開富貴** | **炒** | | **炒有機黑葉白菜** | **炒** | | **珍菇湯** | **煮** | | | **醣類:** | **主食類** | **6.1** |
| | 糙米(彰藝中) | | 33.33 | 蒲燒魚45gQRcode | 加 | 1 | CAS洗選蛋(kg) | | 50.5 | 白花菜(清) | | 50 | 有機蔬菜(清) | | 62 | 金針菇 | | 10 | | 101 | 豆魚肉蛋類 | 2.5 |
| | 粳米平均值 | | 87 | | | | 蕃茄 | | 33.7 | 香里肉片 | | 10 | | | | 香里肉絲 | | 3.3 | | 脂肪: | 蔬菜類 | 1.9 |
| | 白米(袋)彰藝中 | | | | | | 3.3K可果美蕃茄醬(桶) | | | 杏鮑菇c | | 5.5 | | | | 大白菜(清) | | 13.3 | | 25 | 油脂類 | 2.5 |
| | | | | | | | | | | 紅蘿蔔(學) | | 4.5 | | | | 紅蘿蔔(學) | | 3.3 | | 蛋白質: | 水果類: | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 31.6 | 奶類 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 755.4 | | |
| 5月22日星期五 | **鮪魚炒飯** | **炒** | | **蠔油豬排** | **炸** | | **蒸小銀絲捲** | **蒸** | | **椒鹽毛豆莢** | **拌** | | **炒有機青松菜** | **炒** | | **刺瓜湯** | **煮** | | | **醣類:** | **主食類** | **6.4** |
| | 1.8k鮪魚罐1/100 | | 0.66 | 香里肉排60g | | 1 | 短銀絲捲(鹹)50入40g | 冷 | 1 | CAS毛豆莢(冷凍) | | 55.6 | 有機蔬菜(清) | | 62 | 刺瓜(清去籽) | | 30 | | 102 | 豆魚肉蛋類 | 3 |
| | 玉米粒QRC | | 11 | | | | | | | 蒜末kg | | 0.66 | | | | 大骨(香里) | | 6.6 | | 脂肪: | 蔬菜類 | 1.2 |
| | 香里粗絞肉 | | 13.3 | | | | | | | 辣椒kg | | 0.33 | | | | 芹菜(清) | | 2 | | 27.5 | 油脂類 | 2.5 |
| | CAS洗選蛋(kg) | | 13.3 | | | | | | | 八角(kg) | | 0.33 | | | | | | | | 蛋白質: | 水果類: | 0 |
| | 香菇絲 | | 0.3 | | | | | | | 71#黑胡椒粒(20入) | | 0 | | | | | | | | 35 | 奶類 | 0 |
| | 洋蔥(剝) | | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | | |
| | 粳米平均值 | | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | 795.5 | | |

**客戶名稱:彰藝素**

| | 主食 | 第一道 | 第二道 | 第三道 | 第四道 | 第五道 | 第六道 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 05/18 (一)午 | **米食** | **奶香香菇蒸蛋素** | **豆干肉燥素** | **白菜滷素** | **炒有機蚵白菜(暫)** | **海芽蛋花湯素** | **水果** |
| | 粳米平均值 3.6kg | CAS洗選蛋(kg) 1.3kg | 非豆干丁(kg)榮 0kg | 大白菜(清) 1.8kg | 有機蔬菜(清) 0kg | 海芽(kg) 0kg | 水果 30份 |
| | | 奶粉(kg) 0.2kg+ | 素肉燥(180g/包) 1包 | 皮絲(kg) 0.1kg | | CAS洗選蛋(kg) 0kg | |
| | | 洋菇 0.2kg+ | 素碎肉(kg) 0.1kg | 金針菇 0.3kg | | | |
| | | | 香菇絲 0kg | 紅蘿蔔(學) 0kg | | | |
| | | | ( 鈣260mg) | | | | |
| | 營養量:蛋白質: 24.2克 脂肪: 24.1克 醣類: 102.9克 熱量: 734卡 | | | | | | |
| 05/19 (二)午 | **糙米飯** | **三杯油豆腐素** | **碎脯蛋素** | **紅燒洋芋猴頭菇素** | **炒有機油菜(暫)** | **蘿蔔湯素** | **煎芋頭糕素** |
| | 糙米(彰藝中) 0kg | 非55g四角油腐pc榮 30pc | CAS洗選蛋(kg) 0kg | 洋芋(清) 0kg | 有機蔬菜(清) 0kg | 蘿蔔(大丁) 0kg | 芋頭糕(kg) 3kg |
| | 粳米平均值 2.61kg | 九層塔 0.06kg | 碎脯 0kg | 紅蘿蔔(學) 0kg | | 紅蘿蔔(學) 0kg | |
| | | | | 麻油猴頭菇 1包+ | | 皮絲(kg) 0.1kg | |
| | 營養量:蛋白質: 16.8克 脂肪: 18克 醣類: 119.5克 熱量: 723.5卡 | | | | | | |
| 05/20 (三)午 | **米食** | **炸豆腐素** | **堅果三色雪蓮子素** | **竹筍炒針菇素** | **炒有機空心菜(暫)** | **鮮菇湯素** | **水果** |
| | 粳米平均值 3.6kg | 非4.3k豆腐板榮 0.55板 | 無調味綜合堅果 0.2kg+ | 竹筍(上剝) 1.5kg | 有機蔬菜(清) 0kg | 鴻喜菇KG(150g/包) 0.3kg | 水果 30份 |
| | | 地瓜(清) 0.5kg | 雪蓮子 0.2kg | 金針菇 0.3kg | | 杏鮑菇c 0kg | |
| | | | 玉米粒QRC 1.2kg | 濕木耳 0.2kg | | 高麗菜(清) 0kg | |
| | | ( 鈣110mg) | 玉米三色cas 0.4kg | 紅蘿蔔(學) 0kg | | 紅蘿蔔(學) 0kg | |
| | 營養量:蛋白質: 22.9克 脂肪: 23.5克 醣類: 108.5克 熱量: 754卡 | | | | | | |
| 05/21 (四)午 | **糙米飯** | **香酥雞蛋豆腐素** | **蕃茄炒蛋素** | **起士花菜素** | **炒有機黑葉白菜(暫)** | **榨菜肉絲湯素** | **冰烤地瓜素** |
| | 糙米(彰藝中) 0kg | 雞蛋豆腐300g/盒 8pc | CAS洗選蛋(kg) 0kg | 白花菜(清) 0kg | 有機蔬菜(清) 0kg | 淡榨菜(真空) 0.5kg | 冰烤地瓜(條) 30條 |
| | 粳米平均值 2.61kg | | 蕃茄 0kg | 杏鮑菇c 0kg | | 素肉絲(kg) 0.1kg | |
| | | | | 紅蘿蔔(學) 0kg | | 金針菇 0.2kg | |
| | | | | 起司絲(包)0.25包+ | | | |
| | 營養量:蛋白質: 13.1克 脂肪: 25.5克 醣類: 99.5克 熱量: 718卡 | | | | | | |
| 05/22 (五)午 | **素選玉米蛋炒飯素** | **(新)三杯豆包素** | **蒸小銀絲捲素** | **椒鹽毛豆莢素** | **炒有機青松菜(暫)** | **刺瓜湯素** | **水果** |
| | 玉米粒QRC 0kg | 非60g豆包(pc)榮 30pc | 短銀絲捲(鹹)50入40g 0pc | CAS毛豆莢(冷凍) 0kg | 有機蔬菜(清) 0kg | 刺瓜(清去籽) 0kg | 水果 30份 |
| | 玉米三色cas 0.2kg | 九層塔 0.06kg | | | | 皮絲(kg) 0.1kg | |
| | CAS洗選蛋(kg) 0kg | 鴻喜菇KG 0.6kg+ | | | | | |
| | 香菇絲 0kg | | | | | | |
| | 素肉鬆(kg) 0.5kg | | | | | | |
| | 營養量:蛋白質: 17.9克 脂肪: 27.5克 醣類: 102.5克 熱量: 734.5卡 | | | | | | |

電話:04-8815202 延杰股份有限公司