11月第五週菜單明細(延杰股份有限公司提供)

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
11月25日星期一	**白米飯**	**蒸**		**酥炸翅小腿**	**炸**		**香蔥碎脯蛋**	**炒**		**三色蘑菇通心麵**	**炒**		**炒青菜**	**炒**		**海芽湯**	**煮**			**醣類:**	**主食類**	**6.1**
	粳米平均值		120	翅小腿(pc) 18L福懋益康沙拉油		2	CAS洗選蛋(kg) 碎脯 蔥	醃	55 20 0.6	玉米粒QRC 玉米三色cas 香里粗絞肉 雪蓮子 通心麵1/12(包)500g 3K蘑菇醬		22 16 3.2 3.2 0.24 0	有機青松菜		70	海芽(kg) 大骨(香里)		5.3 6.3		99 脂肪: 27.5 蛋白質: 34.7 熱量: 782.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3 1.5 2.5 0 0
11月26日星期二	**糙米飯**	**蒸**		**醬燒里肌**	**煮**		**客家小炒**	**炒**		**腐乳高麗菜**	**炒**		**炒豆芽菜**	**炒**		**枸杞冬瓜湯**	**煮**			**醣類:**	**主食類**	**6.1**
	糙米 粳米平均值		40 80	香里肉排60g		1	非豆干片(kg)榮 芹菜(清) 紅蘿蔔(絲) 香里肉絲 乾魷魚絲 辣椒kg	豆 海	50 5.4 5.4 3.2 0.5 0.3	高麗菜(清) 840g豆腐乳罐(甜)罐 香里肉片 紅蘿蔔(片)	醃	66.7 0.007 3.2 5.4	豆芽菜 韭菜		60 3	冬瓜(中丁) 枸杞(kg) 大骨(香里) 紅蘿蔔(大丁)		33 0.6 6.6 5.4		101.5 脂肪: 27.5 蛋白質: 34.5 熱量: 791.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	2.9 2 2.6 0 0
11月27日星期三	**白米飯**	**蒸**		**香酥蝦排**	**炸**		**紅蘿蔔炒蛋**	**炒**		**沙茶白菜羹**	**炒**		**炒青菜**	**炒**		**香菇雞背湯**	**煮**			**醣類:**	**主食類**	**6**
	粳米平均值		80	蝦排60g(CAS) 18L福懋益康沙拉油	加	1 0	CAS洗選蛋(kg) 紅蘿蔔(絲) 蔥		50 30 0.6	大白菜(清) 香里肉片 金針菇 乾木耳絲(kg) 紅蘿蔔(絲) 3K牛寶沙茶醬(罐)		65 3.21 6.5 0.6 5.4	有機油菜		70	雞骨架 鈕仔菇 高麗菜(清) 杏鮑菇c 紅蘿蔔(大丁)		26 0.55 16.4 10.5 5.4		102 脂肪: 25 蛋白質: 31.9 熱量: 760.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	2.5 2.4 2.5 0 0
11月28日星期四	**燕麥飯**	**蒸**		**花生豬腳**	**滷**		**塔香豆腐**	**炒**		**螞蟻上樹**	**炒**		**炒青菜**	**炒**		**綠豆湯**	**煮**			**醣類:**	**主食類**	**6**
	燕麥粒(kg) 粳米平均值		2 80	豬腳丁(貴) 香里肉丁 熟花生 海帶結(kg)		81 19.5 5.4 10	非4.3k豆腐板榮 香里粗絞肉 九層塔	豆	78 3.2 0.6	高麗菜(絲) 香里粗絞肉 冬粉(kg) 紅蘿蔔(絲)		32 6.5 12 5.4	冷凍青花菜		100	綠豆(kg) 二砂糖(25K/袋)台糖		25 0		98 脂肪: 27.5 蛋白質: 34.6 熱量: 777.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	3 1.6 2.5 2 0
11月29日星期五	**白米飯**	**蒸**		**照燒雞塊**	**煮**		**親子丼**	**煮**		**蒸鍋貼**	**蒸**		**炒青菜**	**炒**		**肉骨茶湯**	**煮**			**醣類:**	**主食類**	**6.4**
	粳米平均值		80	雞塊(100g)彰鴻 2.4k照燒醬(桶)		1 0	香里肉片 洋蔥(片) CAS洗選蛋(kg) 金針菇 海苔切片1/150(包) 紅蘿蔔(絲)		35 40 10 10 0.5 5	熟鍋貼(pc)cas	加	2	有機青松菜		70	立大龍骨丁 蘿蔔(中丁) 紅蘿蔔(大丁) 杏鮑菇c 肉骨藥包(美)1/50		6.6 25 5.4 5.4 0.5		102 脂肪: 24 蛋白質: 32.2 熱量: 752.8	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類: 奶類	2.6 1.2 2.2 0 0

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
11/25 (一)午	**白米飯** 粳米平均值 2.8kg	**炸豆腐** 非4.3k豆腐板榮 0.55板 地瓜(清) 1kg 金瓜 0.7kg	**碎脯蛋素** CAS洗選蛋(kg) 0kg 碎脯 0kg 素鰻(pc) 3pc	**三色蘑菇通心麵素** 玉米三色cas 0kg 玉米粒QRC 0kg 雪蓮子 0kg 通心麵1/12(包)500g 0包 300g素蘑菇醬 1罐	**炒青菜素** 有機青松菜	**海芽湯素** 海芽(kg) 0kg	**水果** 30份
營養量:蛋白質: 29.5克 脂肪: 23克 醣類: 100.5克 熱量: 727卡							
11/26 (二)午	**糙米飯** 糙米 0kg 粳米平均值 2.8kg	**麻香山藥素雞** 素雞(1/10)隻 4隻 山藥(清) 1kg 白精靈菇 0.3kg	**客家小炒** 濕香菇 0.3kg 非豆干片(kg)榮 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 素肉絲(kg) 0.07kg 芹菜(清) 0kg	**腐乳高麗菜素** 高麗菜(清) 0kg 840g豆腐乳罐(甜)罐 0罐 大袖珍菇 0.4kg 紅蘿蔔(絲) 0kg	**炒豆芽菜素** 豆芽菜 0kg 小豆苗 0.3kg	**枸杞冬瓜湯素** 冬瓜(清去籽) 0kg 枸杞(kg) 0kg 紅蘿蔔(大丁) 0kg 豆皮(kg) 0.2kg	**煎蘿蔔糕** 蘿蔔糕(kg) 4.5kg
營養量:蛋白質: 21.7克 脂肪: 22.5克 醣類: 102克 熱量: 697.3卡							
11/27 (三)午	**白米飯** 粳米平均值 2.8kg	**香酥雞蛋豆腐(炸)** 雞蛋豆腐300g/盒 9pc 非55g四角油腐pc榮 3pc	**紅蘿蔔炒蛋素** CAS洗選蛋(kg) 0kg 紅蘿蔔(絲) 0kg 素燒賣(pc) 6pc	**沙茶白菜羹素** 大白菜(清) 0kg 香菇素肉粳kg 0.4kg 金針菇 0kg 乾木耳絲(kg) 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg	**炒青菜素** 有機油菜 kg	**綜合菇湯** 鈕仔菇 0kg 杏鮑菇c 0kg 細美力菇 0.4kg 紅蘿蔔(學) 0kg 高麗菜(清) 0kg	**水果** 30份
營養量:蛋白質: 22.3克 脂肪: 25.5克 醣類: 99.5克 熱量: 716.7卡							
11/28 (四)午	**燕麥飯** 粳米平均值 2.8kg	**花生海結麵筋素** 熟花生 0.3kg 麵筋泡(Kg) 0.7kg 紅蘿蔔(大丁) 0.2kg 海帶結(kg) 0.4kg	**塔香豆腐** 非4.3k豆腐板榮 0板 素肉燥(180g/包) 1包 九層塔 0kg	**螞蟻上樹素** 高麗菜(絲) 0kg 冬粉(kg) 0kg 素肉燥(180g/包) 1包 紅蘿蔔(絲) 0kg	**炒青菜素** 冷凍青花菜	**綠豆湯** 綠豆(kg) 0kg	**蒸三色蛋** 蛋(kg)和記 1.75kg 皮蛋 4pc 鹹蛋 4pc 玉米穗(清pc) 2pc
營養量:蛋白質: 21.4克 脂肪: 29.5克 醣類: 103克 熱量: 763卡							
11/29 (五)午	**玉米炒飯素** 玉米粒QRC 0.7kg 玉米三色cas 0.2kg 蛋(kg)和記 1kg 香菇絲 0.04kg	**蜜汁豆包** 非60g豆包(pc)榮 35pc	**椒鹽毛豆莢** 毛豆莢(冷凍) 2.1kg	**蒸鍋貼素** 素鍋貼 70pc	**炒青菜素** 有機青松菜	**藥膳湯素** 十全藥包(1/100) 0包 蘿蔔(中丁) 0kg 杏鮑菇c 0kg 紅蘿蔔(大丁) 0kg 皮絲(kg) 0.2kg	**水果** 35份
營養量:蛋白質: 24克 脂肪: 23克 醣類: 105克 熱量: 723卡							