

2020/03/02 ~ 2020/03/06

客戶名稱:彰化縣線西鄉線西國民小學

延杰股份有限公司 電話:04-8815202

	主食	第一道	第二道	第三道	第四道
03/02 (一)午	白米飯 農糧米 76.2kg	蒙古肉片 肉片(貴) 45kg 高麗菜(上) 12kg 洋蔥(剝) 6kg 紅蘿蔔(學) 3kg 6K萬家香素蠔油(桶) 1桶 蒜仁(kg) 1.2kg 蔥 1kg	三元及第 結頭菜(清) 45kg 杏鮑菇c 12kg 紅蘿蔔(學) 3kg 肉絲(貴) 12kg 蒜仁(kg) 1.2kg 香菜 0.5kg	炒青江菜 青江菜(上) 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	蕃茄蛋花湯 全紅蕃茄 12kg 蛋(kg) 12kg 軟骨丁(貴) 6kg
營養分析:蛋白質: 35.4克 脂肪: 30克 醣類: 102克 熱量: 840卡 全穀根莖類: 6份 豆魚肉蛋類: 3份 蔬菜類: 2.4份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
03/03 (二)午	糙米飯 糙米 6kg 農糧米 69.89kg	滷雞腿 雞腿(立達6支斤) 650pc 蔥 1kg 薑片(kg) 0.6kg 小磨坊萬用滷包(10入) 8pc	洋芋四色 洋芋(清) 25kg 台鳳玉米罐1/100 6罐 玉米三色 15kg 絞肉(貴) 9kg 蔥 1kg	炒油菜 油菜(上) 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	蘿蔔湯 蘿蔔(清) 30kg 金針菇 3kg 軟骨丁(貴) 6kg 芹菜(上) 1kg 薑絲(kg) 0.6kg
營養分析:蛋白質: 33.7克 脂肪: 23克 醣類: 112.5克 熱量: 812.5卡 全穀根莖類: 7份 豆魚肉蛋類: 2.6份 蔬菜類: 1.5份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
03/04 (三)午	麵線糊 紅麵線(kg) 25kg 肉絲(貴) 21kg 大白菜(上) 15kg 蛋(kg) 6kg 紅蘿蔔(學) 3kg 濕木耳 3kg 金針菇 10kg 油酥(包)學 2包 蒜泥kg 1.8kg	芝麻包 芝麻包(龍) 650pc	燙青菜 小蘿蔓菜 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	滷海帶片 海帶片(pc) 650pc 薑片(kg) 0.6kg 小磨坊萬用滷包(10入) 8pc	
營養分析:蛋白質: 17克 脂肪: 15.5克 醣類: 66克 熱量: 483卡 全穀根莖類: 3.9份 豆魚肉蛋類: 1.1份 蔬菜類: 1.5份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
03/05 (四)午	五穀飯 五穀米kg 6kg 農糧米 69.89kg	炸柳葉魚 柳葉魚(pc) 1300pc 18L福壽沙拉油 2桶 1#香辣黑胡椒鹽(1斤) 1包	油腐肉燥 非油豆腐丁榮 35kg 絞肉(貴) 9kg 碎瓜(真空)3K 3kg 蔥 0.6kg 蒜仁(kg) 1.2kg	炒蚵仔白 蚵白菜(上) 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	海芽味噌湯 海芽(kg) 3kg 味噌(kg) 6kg 柴魚片(包) 2包 蔥 1kg 薑絲(kg) 0.6kg
營養分析:蛋白質: 28.9克 脂肪: 23.5克 醣類: 97.5克 熱量: 735卡 全穀根莖類: 6份 豆魚肉蛋類: 2.2份 蔬菜類: 1.5份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
03/06 (五)午	白米飯 農糧米 76.2kg	冬瓜滷肉 肉丁(貴) 45kg 冬瓜(清去籽) 20kg 蒜仁(kg) 1.2kg 薑片(kg) 0.6kg	金針菇炒蛋 蛋(kg)和記 42kg 金針菇 17kg 蔥 1kg	炒菠菜 菠菜(上) 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	榨菜肉絲湯 淡榨菜(真空) 9kg 肉絲(貴) 12kg 薑絲(kg) 0.6kg
營養分析:蛋白質: 39.6克 脂肪: 23.5克 醣類: 98.5克 熱量: 785卡 全穀根莖類: 6份 豆魚肉蛋類: 3.7份 蔬菜類: 1.7份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					

營養師:

午餐秘書:

1/1頁

校長: