

2020/03/16 ~ 2020/03/20

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
03/16 (一)午	白米飯 農糧米 76.2kg	蠔油肉片 肉片(貴) 45kg 洋蔥(剝) 22kg 玉米三色 3kg 蔥 1kg 蒜仁(kg) 1.2kg 6K萬家香素蠔油(桶) 1桶	蒸豆腐 非55g四角油腐pc 650pc 蔥 1kg 蒜仁(kg) 1.2kg	炒油菜 油菜(上) 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	蘿蔔湯 蘿蔔(清) 25kg 軟骨丁(貴) 6kg 香菜 0.6kg
營養分析:蛋白質: 30克 脂肪: 21.5克 醣類: 100克 熱量: 732卡 全穀根莖類: 6.1份 豆魚肉蛋類: 2.3份 蔬菜類: 1.7份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
03/17 (二)午	燕麥飯 燕麥粒(kg) 6kg 農糧米 69.89kg	蔥油雞丁 雞翅丁 65kg 蔥 2kg 薑片(kg) 0.6kg 蒜仁(kg) 0.6kg	魚板絲炒蛋 蛋(kg)和記 45kg 魚板絲 9kg	炒蚵仔白 蚵白菜(上) 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	玉米穗排骨湯 玉米穗(段) 35kg 軟骨丁(貴) 6kg 香菜 0.3kg
營養分析:蛋白質: 55克 脂肪: 39.5克 醣類: 99.5克 熱量: 999卡 全穀根莖類: 6.2份 豆魚肉蛋類: 5.9份 蔬菜類: 1.3份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
03/18 (三)午	肉羹麵 白油麵-雅一 108kg 肉絲(貴) 24kg 冬蝦 0.6kg 香菇絲 0.6kg 高麗菜(上) 30kg 紅蘿蔔(學) 3kg 金針菇 10kg 芹菜(上) 1kg 蔥 1.2kg 蒜仁(kg) 1.8kg 油酥(包)學 2包	滷花枝丸子 花枝丸30g(pc) 650pc	炒菠菜 菠菜(上) 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	蒸銀絲捲 短銀絲捲(龍)PC 650pc	
營養分析:蛋白質: 22.1克 脂肪: 11克 醣類: 98.5克 熱量: 597.5卡 全穀根莖類: 6份 豆魚肉蛋類: 1.2份 蔬菜類: 1.7份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
03/19 (四)午	五穀飯 五穀米kg 6kg 農糧米 69.89kg	香酥魚排 鱈魚排(學)60g 650pc 18L福壽沙拉油 2桶 1#香辣黑胡椒鹽(1斤) 1包	加哩洋芋 洋芋(清) 35kg 粗絞肉(貴) 6kg 紅蘿蔔(學) 6kg 豌豆仁 3kg 洋蔥(剝) 6kg 蒜仁(kg) 1.2kg 2#小磨坊咖哩粉(包) 2包	炒青江菜 青江菜(上) 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	海芽魚脯湯 乾海芽(kg) 0.6kg 小魚脯 1kg 柴魚片(包) 2包 薑絲(kg) 0.6kg
營養分析:蛋白質: 25.9克 脂肪: 25.5克 醣類: 107克 熱量: 779卡 全穀根莖類: 6.7份 豆魚肉蛋類: 1.6份 蔬菜類: 1.3份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
03/20 (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	培根炒高麗菜 高麗菜(上) 50kg 培根 9kg 細美力菇 5kg 蒜仁(kg) 1.2kg	炒蚵仔白 蚵白菜(上) 62kg 蒜仁(kg) 1.2kg	味噌湯 味噌(kg) 6kg 非4.3k豆腐板菜 5板 蔥 1kg 柴魚片(包) 2包
營養分析:蛋白質: 30.9克 脂肪: 26.5克 醣類: 100.5克 熱量: 783卡 全穀根莖類: 6份 豆魚肉蛋類: 2.4份 蔬菜類: 2.1份 油脂與堅果: 0.9份 水果: 0份 乳品: 0份					

營養師:

午餐秘書:

校長: