基隆市中正區中正國小 2026 年 02 月 4 周 學 生 午 餐 菜 單

	02月23日		一	148	人	02月24日		二	148	人	02月25日		三	149	人	02月26日		四	149	人	2月27日				
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位
主食	白米飯	白米		7.92	kg	糙米飯	白米		7.02	kg	義大利麵	貝殼麵		7.58	kg	地瓜飯	白米		7.06	kg					
							糙米		0.77	kg							地瓜		2.31	kg					
主菜	**鐵板豬柳**	豬前腿肉		9.96	kg	**清蒸魚**	鬼頭刀		9.45	kg	**番茄野菇醬**	洋蔥		2.44	kg	**蒸瓜仔雞**	雞清胸肉		7.71	kg					
		黑胡椒醬		0.38	kg		板豆腐		3.7	kg		鴻喜菇		1.03	kg		美白菇		2.95	kg					
		洋蔥		1.53	kg		蒜仁		0.26	kg		冷凍玉米粒		2.44	kg		碎花瓜		1.93	kg					
		青椒		0.89	kg		薑		0.26	kg		番茄醬		1.16	kg		骨腿		6.04	kg					
		黃椒		0.89	kg		青蔥		0.26	kg		番茄糊		0.35	kg										
		紅椒		0.89	kg							牛蕃茄		3.98	kg										
		蘑菇醬		1.15	kg							美白菇		1.03	kg										
												馬鈴薯		2.31	kg										
												冷凍毛豆仁		0.26	kg										
												義大利香料		0.08	kg										
副菜	**麵筋燒白菜**	麵筋泡		0.26	kg	**滷筍絲**	筍乾		9.32	kg	**海苔鹹酥雞**	雞清胸肉		10.79	kg	**菜脯蛋**	蘿蔔乾		1.41	kg					
		大白菜		9.58	kg		梅乾菜		0.77	kg		海苔粉		0.08	kg		雞蛋		9.25	kg					
		乾香菇		0.13	kg		蒜仁		0.13	kg		椒鹽粉		0.08	kg		青蔥		0.26	kg					
												地瓜粉		2.57	kg										
												耐炸油		1.79	kg										
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.82	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.82	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.89	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.89	kg					
		紅蘿蔔		0.64	kg		紅蘿蔔		0.64	kg		紅蘿蔔		0.64	kg		紅蘿蔔		0.64	kg					
		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg					
湯品	**黃芽番茄排骨湯**	黃豆芽		1.15	kg	**榨菜肉絲湯**	榨菜絲		0.38	kg	**玉米濃湯**	冷凍玉米粒		1.93	kg	**綠豆Q圓湯**	脆圓		1.93	kg					
		排骨肉		2.68	kg		肉絲(豬前腿)		1.92	kg		雞蛋		2.31	kg		綠豆		2.7	kg					
		薑		0.13	kg		金針菇		1.02	kg		火腿丁		1.03	kg		二砂糖		2.57	kg					
		牛蕃茄		2.3	kg							馬鈴薯		1.03	kg										
												全脂奶粉		0.32	kg										
												玉米濃湯粉		0.77	kg										
												玉米醬罐頭		1.03	kg										
附餐	水果	時令水果		17.97	kg	牛奶	全脂保久乳		26.99	kg	水果	時令水果		18.1	kg	海苔	海苔		0.39	kg					
	備份				份	備份				份	備份				份	備份				份	備份				份
營養分析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉			熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉			熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉			熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉			熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉		
	448.9	2.7	2.6			528.1	2.6	2.5			1070.9	4.5	2			569.9	3.5	3.8							
	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子			蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子			蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子			蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子			蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		
	2	0/1				1.8	0.8/0				1.4	0.1/1	11.5			1.5	0/0								
	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		
	24.5	8.9	67.5			39.4	10.2	78.3			30.4	63.4	94.5			38.8	11.4	80							