基隆市中正區中正國小 2026 年 03 月 1 周 學 生 午 餐 菜 單

	03月02日		一	147	人	03月03日		二	147	人	03月04日		三	148	人	03月05日		四	148	人	03月06日		五	147	人
	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	黑芝麻飯	白米		7.91	kg	糙米飯	白米		7.01	kg	白油麵	白油麵		15.13	kg	玉米飯	白米		7.95	kg	燕麥飯	白米		7.01	kg
		黑芝麻		0.15	kg		糙米		0.76	kg							冷凍玉米粒		1.03	kg		燕麥		0.76	kg
主菜	**壽喜肉片**	白芝麻		0.26	kg	**麻油雞**	骨腿		5.74	kg	**紅燒豬肉麵**	肉丁(豬前腿)		5.77	kg	**紅糟豆乳雞**	九層塔		0.64	kg	**香菇肉燥**	豆干		2.29	kg
		味醂		0.46	kg		棒腿		6.12	kg		白蘿蔔		3.72	kg		地瓜粉		2.56	kg		豬絞肉		9.18	kg
		金針菇		1.15	kg		凍豆腐		2.29	kg		牛蕃茄		3.72	kg		豆腐乳		2.05	kg		乾香菇		0.13	kg
		洋蔥		2.68	kg		高麗菜		2.68	kg		洋蔥		2.31	kg		雞清胸肉		10.39	kg		生鮮香菇		1.4	kg
		蒟蒻小卷		1.53	kg		薑		0.25	kg		紅蘿蔔		1.03	kg							紅蔥頭		0.13	kg
		肉片(豬前腿)		9.57	kg		胡麻油		0.76	kg		香菜		0.13	kg							鴿蛋		2.04	kg
							枸杞		0.13	kg		豆瓣醬		1.15	kg							油蔥酥		0.15	kg
副菜	**洋蔥炒蛋**	洋蔥		2.55	kg	**紅燒冬瓜**	冬瓜		13.51	kg	**水煮蛋**	雞蛋		8.88	kg	**雙色花椰**	蒜末		0.1	kg	**培根高麗**	培根		1.15	kg
		雞蛋		9.19	kg		薑		0.13	kg							冷凍青花菜		5.77	kg		高麗菜		11.22	kg
		青蔥		0.26	kg		金針菇		1.15	kg							冷凍花椰菜		6.28	kg		蒜末		0.1	kg
							醬油		0.03	kg							紅蘿蔔		1.03	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		9.88	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.88	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.82	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		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		蒜末		0.1	kg
湯品	**白菜冬粉湯**	大白菜		5.23	kg	**酸辣湯**	黑木耳		1.02	kg	**飄香滷味**	蘭花干		1.15	kg	**海芽蛋花湯**	海帶芽		0.13	kg	**銀蘿味噌湯**	白蘿蔔		3.06	kg
		冬粉		0.77	kg		紅蘿蔔		1.02	kg		甜不辣		2.05	kg		雞蛋		2.69	kg		麵筋泡		1.02	kg
		生鮮香菇		0.77	kg		脆筍絲		1.02	kg		冷凍玉米筍		2.69	kg		青蔥		0.26	kg		味噌		1.91	kg
		雞骨		1.28	kg		肉絲(豬前腿)		1.91	kg		海帶結		2.05	kg							青蔥		0.25	kg
							雞蛋		1.66	kg		百頁豆腐		2.05	kg										
							烏醋		0.64	kg		滷包		0.08	kg										
附餐	水果	時令水果		17.98	kg	牛奶	全脂保久乳		29.96	kg	水果	時令水果		18.1	kg	豆漿	豆漿		30.14	kg	水果	時令水果		17.98	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
	511.2	3.1	3	587.1	2.6	2.9	2001.9	5.4	20.6	533.9	4	2.9	576	2.7	3.2
	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
	1.6	0/1.1	0.3	2.2	0.9/0	1.1	1.8	0/1.1	0.7	1.7	0/0	0.1	2	0/1.1	0.1
	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
	27.3	11.7	73.9	32.9	23.2	62.1	155.9	100.2	125.6	32.7	6.3	88.5	27.9	19.8	71.8