基隆市中正區中正國小 2026 年 03 月 2 周 學 生 午 餐 菜 單

	03月09日		一	147	人	03月10日		二	147	人	03月11日		三	148	人	03月12日		四	148	人	03月13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	糙米飯	白米		6.88	kg	五穀飯	白米		6.88	kg	板條	粄條		17.95	kg	小米飯	白米		7.05	kg	白米飯	白米		7.65	kg
		糙米		0.76	kg		五穀米		0.76	kg															
主菜	三杯山海味	九層塔		0.25	kg	滷雞腿	青蔥		0.25	kg	炒板條	高麗菜		3.72	kg	黃悶雞	洋蔥		1.15	kg	南洋叻沙豬	油豆腐		1.53	kg
		蒜末		0.25	kg		薑		0.25	kg		油蔥酥		0.15	kg		馬鈴薯		2.31	kg		咖哩粉		0.15	kg
		山藥		1.53	kg		辣椒		0.25	kg		洋蔥		1.8	kg		骨腿		8.85	kg		青蔥		0.25	kg
		白胡椒粉		0.08	kg		滷包		0.08	kg		紅蘿蔔		1.03	kg		乾香菇		0.13	kg		香茅		0.06	kg
		杏鮑菇		1.53	kg		棒棒腿		22.05	kg		生鮮香菇		1.54	kg		青椒		1.03	kg		椰子粉		0.25	kg
		胡麻油		0.76	kg							綠豆芽		1.54	kg		辣椒		0.13	kg		綠豆芽		1.02	kg
		薑		0.25	kg							肉絲(豬前腿)		4.23	kg		雞清胸肉		4.62	kg		肉片(豬前腿)		9.56	kg
		烏魚		9.18	kg																	薑		0.06	kg
																						鴿蛋		1.78	kg
副菜	翡翠田園蒸蛋	菠菜		4.46	kg	番茄炒蛋	牛蕃茄		4.21	kg	燒賣	燒賣		9	kg	小瓜甜條	小黃瓜		4.1	kg	粉絲煲	大白菜		3.7	kg
		雞蛋		8.29	kg		雞蛋		8.8	kg							甜不辣		4.23	kg		乾香菇		0.13	kg
							番茄醬		1.15	kg							冷凍玉米筍		1.8	kg		紅蘿蔔		0.89	kg
							番茄糊		0.34	kg												冬粉		1.91	kg
							青蔥		0.25	kg												豬絞肉		1.15	kg
蔬菜	喀滋青花菜	蒜末		0.1	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
		冷凍青花菜		14.92	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		1.15	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg
		無鹽奶油		0.76	kg																				
		黑胡椒粒		0.08	kg																				
		蒜頭酥		0.25	kg																				
		麵包粉		0.25	kg																				
湯品	鮮茄蔬菜湯	牛蕃茄		4.46	kg	山藥雞湯	山藥		4.21	kg	豆薯排骨湯	豆薯		3.72	kg	白菜羹湯	大白菜		3.59	kg	大頭菜貢丸湯	大頭菜		5.23	kg
		高麗菜		3.06	kg		枸杞		0.08	kg		排骨肉		2.69	kg		雞蛋		1.54	kg		貢丸		1.91	kg
		洋蔥		1.15	kg		骨腿		2.68	kg							肉羹		2.69	kg					
附餐	水果	時令水果		17.9	kg	牛奶	全脂保久乳		29.83	kg	水果	時令水果		18.02	kg	堅果	綜合堅果		1.5	kg	水果	時令水果		17.9	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
	584.7		2.9		2.8	711.8		3		5.4	459.9		3.1		2	502.9		3.2		3	520		3.7		2.7
	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
	2.4		0/1		2	1.2		0.9/0			1.5		0/1		0.6	1.6		0/0		1	1.6		0/1		0.6
	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
	29.1		21.2		72.3	51.7		26.5		65	18.7		11.9		70.5	32.7		15.6		58.9	25.2		12.2		77.9