基隆市中正區中正國小 2026 年 03 月 3 周 學 生 午 餐 菜 單

	03月16日		一	147	人	03月17日		二	147	人	03月18日		三	148	人	03月19日		四	148	人	03月20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	白米飯	白米		7.66	kg	雞絲飯	調味雞肉絲		1.51	kg	油麵	衛生油麵		16.43	kg	黑芝麻飯	白米		7.72	kg	十穀雞絲飯	十穀米		0.77	kg
							白米		7.67	kg							黑芝麻		0.13	kg		白米		7.03	kg
							油蔥酥		0.23	kg												紅蔥頭		0.12	kg
																						調味雞肉絲		0.77	kg
主菜	**泰式打拋豬**	洋蔥		1.92	kg	**起司馬鈴薯蒸蛋**	起司絲		1.02	kg	**肉羹麵**	肉羹		5.4	kg	**薑母鴨**	高麗菜		2.96	kg	**橙汁排骨**	柳橙汁		1.92	kg
		豬絞肉		9.59	kg		馬鈴薯		4.47	kg		黑木耳		0.77	kg		鴨丁		12.34	kg		白芝麻		0.13	kg
		牛蕃茄		2.94	kg		雞蛋		8.69	kg		大白菜		2.31	kg		胡麻油		0.77	kg		麥芽糖		1.28	kg
		九層塔		0.26	kg							綠豆芽		1.16	kg		凍豆腐		2.31	kg		冰糖		0.38	kg
		泰式甜辣醬		0.77	kg							生鮮香菇		1.16	kg		薑		0.26	kg		帶骨里肌		11.76	kg
		魚露		0.64	kg							脆筍絲		0.77	kg										
		檸檬汁		0.26	kg							柴魚片		0.15	kg										
												烏醋		0.64	kg										
												油蔥酥		0.3	kg										
副菜	**菇炒絲瓜**	金針菇		1.41	kg	**咖哩絞肉**	蒜末		0.1	kg	**黑糖捲**	黑糖捲		8.88	kg	**金莎鮑菇**	蒜末		0.13	kg	**紅燒油腐**	油豆腐		8.18	kg
		絲瓜		14.57	kg		咖哩粉		0.15	kg							杏鮑菇		6.43	kg		紅蘿蔔		0.51	kg
		薑		0.13	kg		洋蔥		3.76	kg							青蔥		0.13	kg		脆筍		0.77	kg
							豬絞肉		7.54	kg							栗子南瓜		6.81	kg		黑木耳		0.77	kg
																	鴨鹹蛋		1.29	kg					
																	鹹蛋黃粉		0.15	kg					
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.84	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.84	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.91	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.91	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.84	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	**黃瓜魚丸湯**	大黃瓜		7.29	kg	**玉米豆腐湯**	冷凍玉米粒		2.3	kg	**蘿蔔炒肉絲**	蒜末		0.1	kg	**雙Q奶冬**	冬瓜茶磚		2.06	kg	**紫菜蛋花湯**	紫菜		0.12	kg
		金針菇		1.15	kg		板豆腐		2.3	kg		白蘿蔔		6.04	kg		全脂奶粉		1.54	kg		雞蛋		2.68	kg
		虱目魚丸		2.3	kg		大骨		1.15	kg		紅蘿蔔		1.03	kg		地瓜圓		2.31	kg		青蔥		0.13	kg
												肉絲(豬前腿)		3.09	kg		芋圓		2.31	kg					
																	二砂糖		2.19	kg					
附餐	水果	時令水果		18.02	kg	牛奶	全脂保久乳		30.04	kg	水果	時令水果		18.15	kg	果汁	蔬果汁		30.22	kg	水果	時令水果		18.02	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
	482.9	2.9	2.2	620.5	3.2	2.9	781.7	8.3	1.4	890.6	5.1	2.6	620.4	2.7	3.9
	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
	2.7	0/1.1	0.2	0.9	1.1/0		1.7	0/1.1	0.8	1.7	0.3/1.3	1.5	1	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
	21.3	12	72.7	33.3	24.2	67.4	27.7	9.3	149.3	28.7	30.3	126.8	31.3	22.8	74.3