基隆市中正區中正國小 2026 年 03 月 4 周 學 生 午 餐 菜 單

	03月23日		一	147	人	03月24日		二	136	人	03月25日		三	148	人	03月26日		四	148	人	03月27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		7.7	kg	糙米飯	白米		6.35	kg	白米飯	白米		7.75	kg	紫米飯	白米		6.97	kg	芝麻飯	白米		6.91	kg
							糙米		0.84	kg							黑秈糯米		0.77	kg		黑芝麻		0.14	kg
主菜	京醬肉絲	肉絲(豬前腿)		10.01	kg	鳳梨豆醬燉雞	蒜仁		0.12	kg	咖哩炒飯	三色豆		1.94	kg	醬烤豬棒腿	日式照燒醬		1.16	kg	雞肉親子丼	味醂		0.52	kg
		豆干		1.15	kg		馬鈴薯		4.91	kg		火腿丁		1.03	kg		白芝麻		0.13	kg		洋蔥		3.89	kg
		洋蔥		3.85	kg		骨腿		5.39	kg		咖哩粉		0.15	kg		帶骨後腿(豬棒腿)		18.5	kg		海苔絲		0.14	kg
		甜麵醬		1.15	kg		棒腿		5.39	kg		青蔥		0.26	kg							雞清胸肉		10.08	kg
		青蔥		0.13	kg		鳳梨豆醬		0.89	kg		洋蔥		3.87	kg							雞蛋		3.74	kg
		黃椒		1.15	kg							肉絲(豬前腿)		5.42	kg										
		紅椒		1.15	kg							雞蛋		2.32	kg										
副菜	三杯鮑菇麵腸	杏鮑菇		6.8	kg	雪菇黃瓜	大黃瓜		13.9	kg	珍珠丸	珍珠丸		9.06	kg	鮮炒蒲瓜	角螺		0.46	kg	肉末馬鈴薯	冷凍胡蘿蔔		1.44	kg
		麵腸		3.21	kg		美白菇		1.92	kg							紅蘿蔔		0.77	kg		豬絞肉		2.74	kg
		九層塔		0.13	kg		蒜末		0.1	kg							扁蒲		15.1	kg		冷凍馬鈴薯		5.9	kg
		薑		0.13	kg																				
蔬菜	清炒青江菜	青江菜		9.88	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.19	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		10	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		10	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.93	kg
		紅蘿蔔		0.64	kg		紅蘿蔔		0.67	kg		紅蘿蔔		0.72	kg		紅蘿蔔		0.72	kg		紅蘿蔔		0.72	kg
		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.12	kg		蒜末		0.12	kg		蒜末		0.12	kg
湯品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔		3.46	kg	決明大麥珍珠	決明子		0.07	kg	綜合味噌湯	味噌		1.51	kg	番茄豆腐湯	牛蕃茄		3.87	kg	冬瓜菇菇湯	冬瓜		6.05	kg
		紅蘿蔔		1.67	kg		二砂糖		2.28	kg		貢丸		1.55	kg		板豆腐		2.01	kg		生鮮香菇		1.3	kg
		芹菜		0.26	kg		珍珠		2.04	kg		板豆腐		1.24	kg		青蔥		0.13	kg		大骨		1.3	kg
							麥茶包		0.07	kg		海帶芽		0.13	kg		雞骨		1.29	kg					
												雞蛋		1.16	kg										
附餐	李子	李		13.51	kg	牛奶	全脂保久乳		28.04	kg	水果	時令水果		20.35	kg	海苔	海苔		0.39	kg	水果	時令水果		20.21	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											
429.8	2.8	2.9	622.4	4.1	2	583.2	3.8	2.7	509.6	2.7	4.1	461	2.8	2.4											
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											
2.3	0/0.7		1.9	0.9/0		1	0/1.1	1.3	2.3	0/0	0.2	1.7	0/1.2	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											
27.4	6.8	67.3	27.5	14.9	94.8	26.4	15.3	85.2	33.5	16.6	58.6	28.9	6.3	71.2											