基隆市中正區中正國小 2026 年 03 月 5 周 學 生 午 餐 菜 單

	03月30日		一			03月31日		二		
	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		5.81	kg	糙米飯	白米		5.23	kg
							糙米		0.58	kg
主菜	**蘿蔔燒肉**	白蘿蔔		2.32	kg	**蔥油蒸雞**	蒜末		0.19	kg
		紅蘿蔔		0.87	kg		杏鮑菇		2.23	kg
		青蔥		0.1	kg		青蔥		0.19	kg
		洋蔥		1.74	kg		洋蔥		2.9	kg
		肉丁(豬前腿)		7.55	kg		腿丁		7.84	kg
							薑		0.19	kg
							薑		0.19	kg
副菜	**九層塔炒蛋**	九層塔		0.29	kg	**金瓜燴豆腐**	青蔥		0.1	kg
		雞蛋		6.97	kg		南瓜		3.97	kg
							板豆腐		4.06	kg
							豬絞肉		1.13	kg
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8.35	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8.35	kg
		紅蘿蔔		0.54	kg		紅蘿蔔		0.54	kg
		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.09	kg
湯品	**海根豆芽湯**	大骨		0.58	kg	**冬瓜排骨湯**	冬瓜		4.55	kg
		牛蕃茄		1.74	kg		排骨肉		2.03	kg
		海帶根		1.74	kg					
		黃豆芽		1.74	kg					
附餐	水果	時令水果		15.84	kg	牛奶	全脂保久乳		22.65	kg
	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		
	469.3	2.6	3.1			584.3	3	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		
	1.7	0/1.1				1.8	0.9/0			
	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		
	27.7	10.6	65.9			34.3	19.6	67.8		