基隆市中正區中正國小 2026 年 04 月 1 周 學 生 午 餐 菜 單

	04月01日	三		人	04月02日	四			
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位
主食	刈包	刈包		5.21	kg	紫米飯	白米		5.91	kg
							黑秈糯米		0.66	kg
主菜	酸菜肉片	蒜末		0.07	kg	滑蛋豬肉燴飯	洋蔥		3.28	kg
		花生粉		0.96	kg		紅蘿蔔		0.88	kg
		香菜		0.07	kg		蚵白菜		1.97	kg
		洋蔥		1.85	kg		綠豆芽		1.31	kg
		辣椒		0.07	kg		肉片(豬前腿)		7.55	kg
		酸菜		2.23	kg		雞蛋		2.3	kg
		肉片(豬前腿)		5.34	kg					
		糖粉		0.59	kg					
副菜	雙薯兄弟	馬鈴薯條		3.56	kg	蟹味絲瓜	蟹味棒		1.31	kg
		地瓜薯條		3.56	kg		絲瓜		12.48	kg
		椒鹽粉		0.04	kg		薑		0.09	kg
蔬菜	清炒時蔬	時令蔬菜		5.49	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		8.43	kg
		紅蘿蔔		0.36	kg		紅蘿蔔		0.55	kg
		蒜末		0.06	kg		蒜末		0.09	kg
湯品	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕		1.11	kg	福菜肉片湯	福菜		0.99	kg
		生鮮香菇		0.52	kg		肉片(豬前腿)		2.3	kg
		蚵白菜		0.82	kg		薑		0.11	kg
		紅蔥頭		0.04	kg					
		肉絲		0.74	kg					
附餐	水果	時令水果		10.42	kg	堅果	綜合堅果		1.28	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	
	720.8	4.9		3		490.3	3.1		3	
	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	0/1.2		2.1		2.7	0/0		0.8	
	粗蛋白	粗脂肪		總碳水化合物		粗蛋白	粗脂肪		總碳水化合物	
	30.8	19.8		107.5		30.8	12.3		64.3	

※經營養師審核：　　□通過　　□不通過(原因：　)

午餐秘書：　　主任：　　校長：