基隆市中正區中正國小 2026 年 04 月 2 周 學 生 午 餐 菜 單

	菜名	食材	規格	數量	單位	04月07日 菜名	二 食材	規格	147 數量	人 單位	04月08日 菜名	三 食材	規格	148 數量	人 單位	04月09日 菜名	四 食材	規格	148 數量	人 單位	04月10日 菜名	五 食材	規格	147 數量	人 單位
主食						芝麻飯	白米		7.68	kg	白米飯	白米		7.72	kg	小米飯	白米		6.95	kg	燕麥飯	白米		6.91	kg
							黑芝麻		0.13	kg							小米		0.77	kg		燕麥		0.77	kg
主菜						豆干滷肉	八角		0.01	kg	麻油雞炊飯	枸杞		0.15	kg	橙汁雞丁	柳橙汁		1.93	kg	咖哩雞	雞清胸肉		9.21	kg
							白蘿蔔		2.3	kg		胡麻油		0.77	kg		雞清胸肉		10.04	kg		洋蔥		2.3	kg
							青蔥		0.13	kg		乾香菇		0.13	kg		耐炸油		1.78	kg		紅蘿蔔		1.15	kg
							黑豆干		3.33	kg		腿丁		2.32	kg		鳳梨罐頭		1.16	kg		馬鈴薯		3.71	kg
							肉丁(豬前腿)		4.61	kg		薑		0.26	kg		麥芽糖		1.29	kg		咖哩粉		0.15	kg
							腱子肉		4.61	kg		雞清胸肉		4.25	kg		冰糖		0.39	kg					
																	白芝麻		0.13	kg					
副菜						枸杞高麗	高麗菜		11.26	kg	醬滷貢丸	貢丸		8.88	kg	醋溜白菜粉絲	冬粉		1.93	kg	紅娘炒蛋	紅蘿蔔		0.77	kg
							枸杞		0.08	kg							紅蘿蔔		1.03	kg		雞蛋		8.96	kg
							蒜末		0.1	kg							大白菜		6.82	kg		蒜末		0.1	kg
																	白醋		0.64	kg					
蔬菜						清炒時蔬	時令蔬菜		9.85	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.92	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.92	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.85	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
湯品						木瓜排骨湯	青木瓜		5.25	kg	黃瓜菇菇湯	金針菇		1.29	kg	牛蒡雞湯	光雞		3.47	kg	筍片菇菇湯	脆筍		2.69	kg
							紅棗		0.08	kg		大黃瓜		4.5	kg		牛蒡		0.77	kg		生鮮香菇		1.15	kg
							排骨肉		3.45	kg		大骨		1.16	kg							大骨		1.15	kg
附餐						牛奶	全脂保久乳		29.94	kg	水果	時令水果		18.08	kg	豆漿	豆漿		30.11	kg	水果	時令水果		17.96	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
						537.5		2.6		3.1	19169.1		45.9		108.4	1066.8		3.5		3	453.8		2.9		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
						1.7		0.9/0.2		0.1	1.2		0/1.1		179.3	1.3		0/0.2		11.6	1.4		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
						35.5		17.1		63.4	851.2		1435.6		710.4	31.6		65.1		89.5	28.6		7.4		69.9