基隆市中正區中正國小 2026 年 04 月 3 周 學 生 午 餐 菜 單

	04月13日		一	147	人	04月14日		二	147	人	04月15日		三	148	人	04月16日		四	148	人	04月17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		7.65	kg	五穀飯	白米		6.88	kg	油麵	衛生油麵		16.43	kg	黑芝麻飯	白米		7.69	kg	麥片飯	白米		6.76	kg
							五穀米		0.76	kg							黑芝麻		0.13	kg		燕麥		0.76	kg
主菜	**番茄燉肉**	肉丁(豬前腿)		4.59	kg	**腐乳燒雞**	高麗菜		2.68	kg	**眷村炸醬麵**	豆干		3.21	kg	**雞肉莎莎**	牛蕃茄		2.95	kg	**蜜汁烤腿排**	白芝麻		0.13	kg
		腱子肉		4.59	kg		凍豆腐		2.29	kg		小黃瓜		2.31	kg		香菜		0.04	kg		麥芽糖		1.27	kg
		牛蕃茄		3.82	kg		豆腐乳		2.29	kg		紅蘿蔔		1.54	kg		洋蔥		2.31	kg		冰糖		0.38	kg
		白蘿蔔		2.29	kg		骨腿(肉雞)		5.59	kg		生鮮香菇		1.15	kg		檸檬汁		0.46	kg		雞腿排		22.05	kg
		番茄醬		0.76	kg		棒腿		6.03	kg		甜麵醬		1.92	kg		雞清胸肉		10	kg					
		番茄糊		0.11	kg							豬絞肉		5.39	kg		蘋果		0.77	kg					
副菜	**油片高麗**	油片絲		1.53	kg	**肉末蒸蛋**	豬絞肉		1.91	kg	**可樂翅小腿**	可樂		5.13	kg	**洋蔥炒蛋**	洋蔥		4.49	kg	**木耳花椰**	蒜末		0.1	kg
		高麗菜		10.45	kg		雞蛋		8.41	kg		翅小腿		14.8	kg		雞蛋		8.98	kg		黑木耳		1.15	kg
		蒜末		0.1	kg		青蔥		0.13	kg							青蔥		0.13	kg		冷凍青花菜		11.73	kg
							油蔥酥		0.15	kg															
							蒜末		0.1	kg															
蔬菜	**清炒小白菜**	小白菜		9.82	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.69	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.76	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.76	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.69	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	**小花排骨湯**	冷凍花椰菜		2.8	kg	**什錦鮮菇湯**	秀珍菇		1.2	kg	**番茄蛋花湯**	牛蕃茄		4.23	kg	**紅豆薏仁湯**	紅豆		2.95	kg	**大頭菜丸片湯**	香菜		0.13	kg
		排骨肉		3.44	kg		金針菇		1.15	kg		雞蛋		2.31	kg		小薏仁		0.9	kg		貢丸		1.91	kg
							生鮮香菇		1.15	kg		青蔥		0.13	kg		二砂糖		2.31	kg		大頭菜		5.1	kg
							枸杞		0.08	kg															
附餐	柳丁	柳丁		25.36	kg	牛奶	全脂保久乳		29.09	kg	水果	時令水果		18.02	kg	堅果	綜合堅果		1.5	kg	水果	時令水果		17.9	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	
	442.7		2.6	2.7		628		2.9	3.9		899.2		6	4.7		568.2		3.7	2.5		643.3		2.7	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	
	2.1		0/1.3			1.3		0.8/0	0.1		1.4		0/1	0.1		1.4		0/0.1	0.8		1.9		0/1	0.5	
	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	
	26.5		8.4	70.3		39.6		23.9	63		45.9		25.5	120.3		34.7		10.2	86.1		34.7		22.8	76.1	