基隆市中正區中正國小 2026 年 04 月 4 周 學 生 午 餐 菜 單

	04月20日		一	147	人	04月21日		二	147	人	04月22日		三	148	人	04月23日		四	148	人	04月24日		五	147	人	04月25日		六	148	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	菜名	食材	規格	數量	單位
主食	玉米飯	白米		7.65	kg	海苔香鬆飯	白米		7.65	kg	細米粉	米粉		4.1	kg	糙米雞絲飯	白米		6.93	kg	十穀飯	白米		6.89	kg	漢堡	漢堡包		8.52	kg
		冷凍玉米粒		1.02	kg		海苔香鬆		0.13	kg							油蔥酥		0.23	kg		十穀米		0.77	kg					
																	調味雞肉絲		0.77	kg										
																	糙米		0.77	kg										
主菜	紅燒魚丁	烏魚		9.18	kg	叉燒肉片	青蔥		0.13	kg	古早味炒米粉	黑木耳		1.15	kg	什錦滷味	鴿蛋		2.31	kg	瓜仔肉	豬絞肉		9.19	kg	雞堡	番茄醬		1.31	kg
		板豆腐		4.46	kg		洋蔥		3.7	kg		高麗菜		2.56	kg		油豆腐		2.57	kg		生鮮香菇		1.53	kg		雞堡		8.52	kg
		紅椒		1.15	kg		紅糟		0.76	kg		油蔥酥		0.23	kg		蘭花干		1.03	kg		碎花瓜		1.53	kg					
		洋蔥		1.91	kg		麥芽糖		1.22	kg		洋蔥		1.92	kg		白蘿蔔		2.95	kg		乾香菇		0.13	kg					
		薑		0.13	kg		肉片(豬前腿)		10.33	kg		紅蘿蔔		1.15	kg		蒟蒻小卷		1.54	kg		豆干		2.3	kg					
		青蔥		0.08	kg							乾香菇		0.15	kg		滷包		0.08	kg		蒜末		0.13	kg					
												肉絲(豬前腿)		4.23	kg		甜不辣		1.54	kg										
												韭菜		0.77	kg															
副菜	蛋炒蒲瓜	蒜末		0.1	kg	家常豆腐	板豆腐		7.5	kg	芝麻包	芝麻包		9.75	kg	脆筍炒肉絲	黑木耳		0.77	kg	蠔油扒時蔬	杏鮑菇		1.79	kg	美式拼盤	洋蔥圈		5.87	kg
		扁蒲		11.22	kg		黑木耳		1.15	kg							脆筍		6.8	kg		青江菜		8.17	kg		馬鈴薯條		5.87	kg
		雞蛋		1.91	kg		洋蔥		1.53	kg							肉絲(豬前腿)		2.31	kg		紅蘿蔔		1.15	kg		椒鹽粉		0.1	kg
							紅椒		1.15	kg												素蠔油		0.64	kg					
							青椒		1.15	kg																				
蔬菜	清炒時蔬	冷凍青花菜		9.24	kg	清炒時蔬	冷凍青花菜		9.24	kg	清炒時蔬	冷凍青花菜		9.3	kg	清炒時蔬	冷凍青花菜		9.3	kg	清炒時蔬	冷凍青花菜		9.24	kg	清炒時蔬	冷凍青花菜		9.3	kg
		紅蘿蔔		0.65	kg		紅蘿蔔		0.65	kg		紅蘿蔔		0.65	kg		紅蘿蔔		0.65	kg		紅蘿蔔		0.65	kg		紅蘿蔔		0.65	kg
		蒜末		0.13	kg		蒜末		0.13	kg		蒜末		0.13	kg		蒜末		0.13	kg		蒜末		0.13	kg		蒜末		0.13	kg
湯品	田園蔬菜湯	高麗菜		1.53	kg	蘿蔔金針菇湯	大骨		1.15	kg	冬瓜魚丸湯	冬瓜		6.03	kg	綠豆地瓜湯	地瓜		2.05	kg	酸辣湯	肉絲(豬前腿)		1.91	kg	仙草奶凍	仙草凍		8.49	kg
		馬鈴薯		1.53	kg		白蘿蔔		4.21	kg		虱目魚丸		1.92	kg		二砂糖		2.05	kg		黑木耳		0.64	kg		全脂奶粉		1.63	kg
		洋蔥		1.15	kg		金針菇		1.15	kg							綠豆		2.95	kg		紅蘿蔔		1.02	kg		二砂糖		2.45	kg
		牛蕃茄		2.29	kg																	脆筍絲		1.07	kg					
		番茄醬		0.76	kg																	雞蛋		1.66	kg					
																						烏醋		0.64	kg					
附餐	水果	時令水果		17.92	kg	牛奶	全脂保久乳		29.09	kg	水果	時令水果		18.04	kg	果汁	蔬果汁		38.18	kg	水果	時令水果		17.92	kg	果汁	蔬果汁		38.18	kg
	備份				份	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		熱量		全穀雜糧	豆魚蛋肉	
	464.5		2.8	2.4		537.3		2.8	2.7		501.9		3.7	1.1		562.1		3.9	1.9		495.3		2.7	2.8		740		4.4	1.1	
	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		蔬菜		乳品/水果	油脂與堅果種子	
	2		0/1			1.7		0.8/0			1.9		0/1	1.8		1.9		0/1.3	0.5		2.1		0/1	0.1		0.7		0.4/1.7	1.9	
	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		粗蛋白		粗脂肪	總碳水化合物	
	23.2		8.8	72.9		30.3		13.7	73.2		14.8		11.9	84.5		22.5		9.7	103.6		25.4		13.3	68.8		22.5		21.8	117.6	