基隆市中正區中正國小 2026 年 04 月 5 周 學 生 午 餐 菜 單

	04月27日		一	148	人	04月28日		二	148	人	04月29日		三	148	人	04月30日		四		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	小米飯	白米		7.2	kg	糙米飯	白米		7.2	kg	粗烏龍	烏龍麵		17.33	kg										
		小米		0.8	kg		糙米		0.8	kg															
主菜	**蒙古炒肉**	肉片(豬前腿)		10.8	kg	**蜜汁鴨**	鴨丁		12.4	kg	**日式味噌烏龍麵**	肉片(豬前腿)		5.6	kg	校慶補假									
		紅椒		1.2	kg		洋蔥		4	kg		高麗菜		3.6	kg										
		高麗菜		2.4	kg		白芝麻		0.13	kg		竹輪		1.6	kg										
		綠豆芽		1.6	kg		麥芽糖		2.56	kg		冷凍玉米粒		1.87	kg										
		洋蔥		1.87	kg							金針菇		1.2	kg										
		蒜末		0.11	kg							味噌		1.14	kg										
副菜	**木須扁蒲**	黑木耳		1.2	kg	**菇炒黃瓜**	生鮮香菇		1.2	kg	**肉包**	冷凍豬肉包子		9.97	kg										
		扁蒲		11.73	kg		大黃瓜		11.73	kg															
		蒜末		0.13	kg		紅蘿蔔		0.8	kg															
		肉絲(豬前腿)		1.6	kg																				
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8	kg										
		紅蘿蔔		0.53	kg		紅蘿蔔		0.53	kg		紅蘿蔔		0.53	kg										
		蒜末		0.13	kg		蒜末		0.13	kg		蒜末		0.13	kg										
湯品	**海芽豆腐湯**	海帶芽		0.13	kg	**冬瓜金針湯**	冬瓜		6.27	kg	**日式關東煮**	白蘿蔔		5.33	kg										
		板豆腐		2.4	kg		金針菇		1.2	kg		海帶結		2	kg										
		大骨		1.2	kg		大骨		1.2	kg		蒟蒻小卷		1.2	kg										
												柴魚片		0.16	kg										
												鵪蛋		2	kg										
												鰹魚醬油		0.8	kg										
附餐	水果	時令水果		18.72	kg	牛奶	全脂保久乳		30.42	kg	水果	時令水果		18.72	kg					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	
	439.3		2.7	2.6		654.4		2.7	2		549		4	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		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		0/1.1			2.5		0.9/0	0.1		1.6		0/1.1	1.1											
	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	
	24.7		6.7	70.1		26.6		26.6	77.5		23.1		11.6	92.4											