基隆市中正區中正國小 2026 年 05 月 2 周 學 生 午 餐 菜 單

	05月04日		一	148	人	05月05日		二	121	人	05月06日		三	148	人	05月07日		四	148	人	05月08日		五	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
主食	白米飯	白米		8.15	kg	芝麻飯	白米		6.7	kg	白米飯	白米		8.15	kg	糙米飯	白米		7.2	kg	燕麥飯	白米		11.6	kg
							黑芝麻		0.11	kg							糙米		0.93	kg		燕麥		0.93	kg
主菜	**波羅豬肉**	洋蔥		0.82	kg	**醬爆雞**	小黃瓜		3.24	kg	**玉米肉絲炒飯**	冷凍玉米粒		2.45	kg	**照燒雞翅**	三節翅		12.48	kg	**蔥爆肉絲**	肉絲(豬前腿)		10.4	kg
		鳳梨		1.13	kg		素雞		1.34	kg		冷凍胡蘿蔔		2.31	kg		日式照燒醬		1.14	kg		洋蔥		3.73	kg
		肉丁(豬前腿)		1.63	kg		骨腿		4.69	kg		青蔥		0.27	kg							青蔥		0.27	kg
		腱子肉		2.04	kg		雞清胸肉		4.69	kg		洋蔥		1.49	kg							紅蘿蔔		0.67	kg
		番茄醬		0.41	kg							肉絲(豬前腿)		4.08	kg										
												雞蛋		3.26	kg										
副菜	**麻婆豆腐**	板豆腐		3.1	kg	**銀芽肉絲**	綠豆芽		5.25	kg	**紅燒獅子頭**	獅子頭		9.37	kg	**菜脯蛋**	雞蛋		9.33	kg	**鮮菇蒲瓜**	蒜末		0.11	kg
		豬絞肉		0.82	kg		肉絲(豬前腿)		1.9	kg		大白菜		2.85	kg		青蔥		0.13	kg		生鮮香菇		1.2	kg
		生鮮香菇		0.41	kg		紅蘿蔔		0.89	kg		紅蘿蔔		0.68	kg		菜脯		1.9	kg		扁蒲		11.73	kg
		花椒粒		0.01	kg		蒜末		0.09	kg															
		豆瓣醬		0.41	kg																				
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.27	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8.39	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.27	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.27	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.27	kg
		紅蘿蔔		0.53	kg		紅蘿蔔		0.44	kg		紅蘿蔔		0.53	kg		紅蘿蔔		0.53	kg		紅蘿蔔		0.53	kg
		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg
湯品	**紫菜蛋花湯**	紫菜		0.05	kg	**海芽蛋花湯**	海帶芽		0.11	kg	**冬瓜檸檬山粉圓**	冬瓜茶磚		2.31	kg	**火腿洋芋濃湯**	火腿丁		0.8	kg	**貢丸菜花湯**	大骨		1.2	kg
		雞蛋		0.98	kg		雞蛋		2.35	kg		檸檬汁		0.65	kg		全脂奶粉		0.53	kg		冷凍花椰菜		3.6	kg
		青蔥		0.03	kg							山粉圓		0.27	kg		冷凍胡蘿蔔		0.8	kg		貢丸		2	kg
												二砂糖		2.45	kg		洋蔥		1.47	kg					
																	冷凍馬鈴薯		2.4	kg					
附餐	水果	時令水果		18.72	kg	牛奶	全脂保久乳		25.49	kg	水果	時令水果		18.72	kg	豆漿	豆漿		31.2	kg	水果	時令水果		18.72	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
	224.7	0.9	1.3	542.7	2.8	2.8	629.7	4.3	2.1	653.9	3.1	4.5	555.3	4.3	2.2
	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
	0.4	0/1.2		1.5	0.9/0	0.1	1.3	0/1.1	0.8	1.2	0.1/0		2.2	0/1.1	0.4
	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
	11.1	3.5	37.2	36.3	16.6	62.1	21.3	12.8	108.5	36.8	22.2	77.4	24.4	9	94