基隆市中正區中正國小附設幼兒園 2026 年 05 月 3 周 學 生 午 餐 菜 單

	05月11日		一	112	人	05月12日		二	112	人	05月13日		三	113	人	05月14日		四	113	人	05月15日		五	113	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	玉米飯	白米		5.3	kg	糙米飯	白米		5.45	kg	黃油麵	衛生油麵		11.98	kg	糙米飯	白米		5.5	kg	小米飯	白米		5.5	kg
		冷凍玉米粒		0.77	kg		糙米		0.71	kg							糙米		0.71	kg		小米		0.71	kg
主菜	**味噌肉片**	白蘿蔔		2.32	kg	**炸豬排**	醬燒大排		9.3	kg	**大麵炒**	油蔥酥		0.12	kg	**咖哩豬肉**	咖哩粉		0.12	kg	**茄汁魚丁**	烏魚		6.62	kg
		冷凍毛豆仁		0.55	kg		耐炸油		0.56	kg		洋蔥		1.12	kg		洋蔥		1.83	kg		板豆腐		3.67	kg
		味噌		0.99	kg							紅蘿蔔		1.32	kg		紅蘿蔔		0.82	kg		牛蕃茄		2.04	kg
		蒟蒻小卷		0.97	kg							綠豆芽		2.34	kg		馬鈴薯		2.95	kg		番茄醬		0.92	kg
		肉片(豬前腿)		7.62	kg							肉絲(豬前腿)		3.06	kg		肉丁(豬前腿)		3.67	kg		番茄糊		0.28	kg
												韮菜		0.92	kg		腱子肉		3.67	kg		洋蔥		1.43	kg
																						紅椒		0.92	kg
																						黃椒		0.92	kg
副菜	**清炒絲瓜**	絲瓜		10.27	kg	**肉絲花椰**	蒜末		0.06	kg	**滷蛋**	雞水煮蛋		7.15	kg	**豆皮高麗**	角螺		0.37	kg	**滷味拼盤**	白蘿蔔		1.83	kg
		薑		0.11	kg		冷凍花椰菜		9.5	kg							高麗菜		8.36	kg		海帶結		1.63	kg
							肉絲(豬前腿)		1.82	kg							紅蘿蔔		0.82	kg		黑豆干		3.57	kg
																						鴿蛋		1.53	kg
蔬菜	**清炒時令蔬菜**	時令蔬菜		7.78	kg	**清炒時令蔬菜**	時令蔬菜		7.78	kg	**清炒時令蔬菜**	時令蔬菜		7.85	kg	**清炒時令蔬菜**	時令蔬菜		7.85	kg	**清炒時令蔬菜**	時令蔬菜		7.85	kg
		紅蘿蔔		0.4	kg		紅蘿蔔		0.4	kg		紅蘿蔔		0.41	kg		紅蘿蔔		0.41	kg		紅蘿蔔		0.41	kg
		蒜末		0.08	kg		蒜末		0.08	kg		蒜末		0.08	kg		蒜末		0.08	kg		蒜末		0.08	kg
湯品	**番茄肉絲湯**	牛蕃茄		2.21	kg	**青菜蛋花湯**	小白菜		3.54	kg	**黑糖珍珠奶茶**	全脂奶粉		1.22	kg	**筍片鮮菇湯**	生鮮香菇		1.22	kg	**酸菜肉片湯**	肉片(豬前腿)		1.53	kg
		番茄糊		0.2	kg		雞蛋		1.52	kg		珍珠		1.63	kg		脆筍		1.43	kg		酸菜		1.78	kg
		高麗菜		1.99	kg		大骨		0.91	kg		黑糖		2.34	kg		肉絲(豬前腿)		1.22	kg		薑		0.06	kg
		肉絲(豬前腿)		1.33	kg		油蔥酥		0.06	kg															
附餐	水果	時令水果		14.18	kg	牛奶	全脂保久乳		23.06	kg	水果	時令水果		14.31	kg	海苔	海苔		0.31	kg	水果	時令水果		14.31	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	
	438.7		2.5	2.5		1090.8		2.8	2.8		818.1		6.7	2.1		384.2		3.1	2.3		530		2.8	3.5	
	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	
	2.3		0/1.2			2		0.9/0	12		1.4		0.4/1.1	0.1		2.4		0/0	0.2		1.8		0/1.1		
	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	70.5		32		80.2	62.3		31.9		12.4	146.9		24.4		5.9	60.8		31.1		12.6	72.6	