基隆市中正區中正國小附設幼兒園 2026 年 05 月 4 周 學 生 午 餐 菜 單

	05月18日		一	113	人	05月19日		二	113	人	05月20日		三	113	人	05月21日		四	113	人	05月22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	芝麻糙米飯	白米		5.5	kg	海苔香鬆飯	白米		6.04	kg	細烏龍麵	烏龍麵		13.13	kg	糙米飯	白米		5.5	kg	十穀飯	白米		5.51	kg
		黑芝麻		0.1	kg		海苔香鬆		0.13	kg							糙米		0.71	kg		十穀米		0.71	kg
		糙米		0.71	kg																				
主菜	**南瓜起司蒸蛋**	雞蛋		6.52	kg	**馬告芋頭燉雞**	山胡椒		0.06	kg	**鍋燒麵**	肉片(豬前腿)		4.28	kg	**梅干肉片**	肉片(豬前腿)		7.94	kg	**酥炸魚排**	虱目魚排		9.55	kg
		南瓜		6.11	kg		骨腿		4.45	kg		紅蘿蔔		0.51	kg		筍乾		2.95	kg		耐炸油		0.57	kg
		起司絲		0.92	kg		棒腿		4.77	kg		魚板		1.22	kg		辣椒		0.06	kg					
							馬鈴薯		1.8	kg		高麗菜		2.34	kg		青蔥		0.1	kg					
							紅蘿蔔		0.85	kg		生鮮香菇		0.92	kg		梅乾菜		0.47	kg					
							冷凍芋頭丁		1.8	kg		柴魚片		0.12	kg										
							蒜仁		0.11	kg															
							青蔥		0.21	kg															
副菜	**茄豚共舞**	茄子		2.75	kg	**堅果沙拉**	冷凍玉米筍		1.8	kg	**薑絲海根**	海帶根		6.52	kg	**培根洋芋**	培根		1.22	kg	**四寶白菜滷**	麵筋泡		0.24	kg
		肉片(豬前腿)		5.4	kg		紅椒		0.95	kg		芹菜		0.31	kg		馬鈴薯		6.52	kg		大白菜		8.36	kg
		洋蔥		1.43	kg		冷凍青花菜		5.93	kg		紅蘿蔔		0.61	kg		洋蔥		2.14	kg		紅蘿蔔		0.51	kg
		味噌		0.92	kg		豆薯		1.8	kg		肉絲(豬前腿)		1.22	kg		黑胡椒粒		0.03	kg		肉片(豬前腿)		1.22	kg
							葡萄乾		0.21	kg		薑		0.1	kg		義大利香料		0.03	kg					
							原味腰果		0.42	kg															
							胡麻沙拉醬		0.64	kg															
蔬菜	**清炒蚵白菜**	蚵白菜		7.84	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		7.85	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		7.85	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		7.85	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		7.85	kg
		紅蘿蔔		0.41	kg		紅蘿蔔		0.41	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	**蘿蔔赤肉湯**	白蘿蔔		2.55	kg	**黑糖西米露**	西谷米		0.95	kg	**馬拉糕**	冷凍馬拉糕		7.74	kg	**魚丸扁蒲湯**	虱目魚丸		1.53	kg	**味噌蔬菜湯**	白蘿蔔		3.06	kg
		肉絲(豬前腿)		1.83	kg		黑糖		2.86	kg							扁蒲		2.34	kg		美白菇		1.22	kg
		枸杞		0.06	kg		地瓜		1.69	kg							芹菜		0.2	kg		味噌		0.92	kg
																						柴魚片		0.12	kg
附餐	蘋果	蘋果		14.89	kg	牛奶	全脂保久乳		24.16	kg	水果	時令水果		14.32	kg	小饅頭	小饅頭餅乾		3.57	kg	水果	時令水果		14.32	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	
	534		3.4	3		731.2		4.2	2.1		545.9		4.1	1.8		599.9		5.2	2.5		1007.9		3.7	1.9	
	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	
	1.3		0.2/1.1	0.1		1.6		0.9/0.1	0.5		1.7		0/1.1	1.6		1.7		0/0	0.2		1.9		0/1.1	12	
	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	
	30.1		12.9	76.4		30.3		18.7	109.7		22.2		12.9	89.8		29.7		11.4	97.8		21		65.5	84.4	