基隆市中正區中正國小 2026 年 05 月 5 周 學 生 午 餐 菜 單

	05月25日		一	148	人	05月26日		二	148	人	05月27日		三	148	人	05月28日		四	148	人	05月29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	黑芝麻飯	白米		7.99	kg	糙米飯	白米		7.19	kg	白米飯	白米		7.11	kg	糙米飯	白米		7.19	kg	白米飯	白米		7.11	kg
		黑芝麻		0.13	kg		糙米		0.93	kg							糙米		0.93	kg					
主菜	**蜜汁豬肉片**	白芝麻		0.13	kg	**瓜仔雞**	骨腿		12.79	kg	**白醬燉飯** **(創意點餐問卷入圍：中正601張惟捷)**	蒜末		0.13	kg	**韓式安東燉雞**	雞腿		10.79	kg	**馬告鹹豬肉片**	山胡椒		0.04	kg
		豆干		1.6	kg		花瓜		2.4	kg		白醬		7.99	kg		洋蔥		2	kg		肉片(豬前腿)		10.67	kg
		洋蔥		4	kg		白蘿蔔		2.4	kg		冷凍玉米筍		1.6	kg		青蔥		0.13	kg		洋蔥		4.65	kg
		麥芽糖		2.56	kg		乾香菇		0.08	kg		冷凍青花菜		4.66	kg		馬鈴薯		2.4	kg		醃鹹豬肉粉		0.35	kg
		肉片(豬前腿)		10.79	kg		薑		0.13	kg		起司絲		1.07	kg		韓式辣椒醬		0.13	kg					
		薑		0.08	kg							洋蔥		1.86	kg										
		蒜泥		0.08	kg							培根		1.6	kg										
												無鹽奶油		0.8	kg										
												黑胡椒粒		0.08	kg										
												鴻喜菇		1.6	kg										
副菜	**珍菇大黃瓜**	美白菇		1.86	kg	**絲瓜炒蛋**	絲瓜		12.52	kg	**醬烤雞翅**	三節翅		12.26	kg	**韓式雜菜冬粉**	黑木耳		0.8	kg	**蒜炒豆芽**	蒜末		0.11	kg
		大黃瓜		11.19	kg		雞蛋		2.8	kg		日式照燒醬		1.2	kg		冬粉		2.66	kg		紅蘿蔔		1.91	kg
		紅蘿蔔		0.67	kg												白芝麻		0.13	kg		綠豆芽		6.98	kg
																	紅蘿蔔		0.8	kg		韭菜		1.23	kg
																	香油		0.4	kg					
																	生鮮香菇		1.07	kg					
																	黃豆芽		1.6	kg					
																	肉絲(豬前腿)		2	kg					
																	韭菜		0.8	kg					
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.26	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.26	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.26	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.26	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.26	kg
		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.55	kg
		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg
湯品	**鮮菇玉米湯**	大骨		1.2	kg	**榨菜肉絲湯**	榨菜絲		1.2	kg	**粉粿麥茶**	二砂糖		2.26	kg	**豆薯肉絲年糕湯**	冷藏準波年糕		1.6	kg	**海芽豆腐味噌湯**	海帶芽		0.14	kg
		冷凍玉米粒		2.4	kg		肉絲(豬前腿)		2	kg		粉粿		2	kg		豆薯		4.66	kg		板豆腐		2.3	kg
		生鮮香菇		2	kg							麥茶包		0.07	kg		肉絲(豬前腿)		1.6	kg		薑絲		0.13	kg
		辣椒		0.01	kg																				
附餐	水果	時令水果		19.2	kg	牛奶	全脂保久乳		30.39	kg	水果	時令水果		19.2	kg	果汁	蔬果汁		31.17	kg	水果	時令水果		19.2	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	
	498.3		2.9	2.4		558		2.7	2.9		728.5		3.8	2.3		611.5		4.6	2.5		426		2.4	2.5	
	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	
	2.1		0/0.7	0.2		2.1		0.9/0			1.4		0.2/1.1	1		1.3		0/1.4	0.6		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		8.6	81.2		33		19.3	63		25.4		24.4	101.8		26.2		13.3	96.2		24.2		6.2	68	