基隆市中正區中正國小 2026 年 06 月 1 周 學 生 午 餐 菜 單

	06月01日		一	147	人	06月02日		二	147	人	06月03日		三	147	人	06月04日		四	147	人	06月05日		五	147	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		7.14	kg	紅藜糙米飯	白米		7.14	kg	蒸煮麵	蒸煮麵		8.6	kg	海苔香鬆飯	白米		7.94	kg	芝麻飯	白米		7.94	kg
		小米		0.93	kg		紅藜麥		0.79	kg							海苔香鬆		0.13	kg		黑芝麻		0.13	kg
							糙米		0.93	kg															
主菜	**茄汁肉蛋**	牛蕃茄		3.97	kg	**咖哩雞**	雞清胸肉		9.53	kg	**什錦炒泡麵**	高麗菜		4.76	kg	**蒜燒魚丁**	蒜末		0.13	kg	**桶筍燒肉**	蒜仁		0.13	kg
		洋蔥		2.38	kg		洋蔥		2.38	kg		青蔥		0.26	kg		五香粉		0.08	kg		油豆腐		1.98	kg
		番茄糊		0.36	kg		紅蘿蔔		1.19	kg		洋蔥		2.51	kg		青蔥		0.13	kg		筍乾		4.63	kg
		肉片(豬前腿)		10.32	kg		馬鈴薯		3.84	kg		紅蘿蔔		1.19	kg		洋蔥		3.04	kg		辣椒		0.08	kg
		番茄醬		1.19	kg		咖哩粉		0.16	kg		生鮮香菇		1.19	kg		板豆腐		4.63	kg		豬前腿外腱肉		5.16	kg
		雞蛋		2.38	kg							肉絲(豬前腿)		4.63	kg		辣椒		0.08	kg		肉丁(豬前腿)		5.16	kg
												雞蛋		1.59	kg		龍眼乾		0.08	kg					
																	薑		0.13	kg					
																	烏魚		9.53	kg					
副菜	**玉筍花椰**	冷凍青花菜		10.72	kg	**醬油蒸蛋**	冷凍毛豆仁		1.19	kg	**越式烤雞翅**	三節翅		12.33	kg	**螞蟻上樹**	豬絞肉		2.78	kg	**銀芽肉絲**	綠豆芽		7.06	kg
		冷凍玉米筍		2.78	kg		生鮮香菇		1.19	kg		蒜末		0.26	kg		冬粉		4.63	kg		蒜末		0.08	kg
		蒜末		0.08	kg		雞蛋		8.34	kg		青蔥		0.4	kg		蒜末		0.13	kg		韭菜		0.79	kg
												辣椒		0.13	kg		青蔥		0.26	kg		肉絲(豬前腿)		1.59	kg
												檸檬汁		0.08	kg		豆瓣醬		0.79	kg		薑		0.08	kg
蔬菜	**清炒時蔬**	地瓜葉		10.19	kg	**清炒時蔬**	地瓜葉		10.19	kg	**清炒時蔬**	地瓜葉		10.19	kg	**清炒時蔬**	地瓜葉		10.19	kg	**清炒時蔬**	地瓜葉		10.19	kg
		紅蘿蔔		0.53	kg		紅蘿蔔		0.53	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		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg
湯品	**芹香丸片湯**	白蘿蔔		3.97	kg	**玉米蛋花湯**	冷凍玉米粒		2.65	kg	**海芽湯**	大骨		1.19	kg	**酸辣湯**	肉絲(豬前腿)		1.98	kg	**雙色蘿蔔湯**	白蘿蔔		3.44	kg
		虱目魚丸		1.98	kg		雞蛋		2.38	kg		黃豆芽		2.38	kg		黑木耳		1.06	kg		紅蘿蔔		1.59	kg
		芹菜		0.4	kg		青蔥		0.13	kg		海帶芽		0.13	kg		紅蘿蔔		0.79	kg		大骨		1.19	kg
																	脆筍絲		1.11	kg					
																	雞蛋		1.72	kg					
																	烏醋		0.66	kg					
附餐	水果	時令水果		18.58	kg	牛奶	全脂保久乳		30.19	kg	水果	時令水果		18.58	kg	豆漿	豆漿		30.96	kg	水果	時令水果		18.58	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	
	473.8		2.8	2.5		597.9		3.6	2.8		626.9		2.3	3.4		674.5		4.9	4.5		487.5		2.7	2.6	
	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	
	2.5		0/1.1	0.2		1.1		0.9/0	0.1		1.6		0/1.1	2.5		1.3		0/0	0.2		2.2		0/1.1	0.1	
	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	
	26.2		8.4	74.7		38.7		16.8	73.7		31.6		28.8	59.8		36.2		15.1	99.6		31.9		8.7	77.8	