基隆市中正區中正國小 2026 年 06 月 2 周 學 生 午 餐 菜 單

	06月08日		一	148	人	06月09日		二	148	人	06月10日		三	149	人	06月11日		四	149	人	06月12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		8.1	kg	小米飯	白米		7.18	kg	螺旋麵	螺旋麵		6.96	kg	紫米飯	白米		7.25	kg	麥片飯	白米		7.18	kg
							小米		0.93	kg							紫米		0.96	kg		燕麥		0.93	kg
主菜	**東山鴨頭**	蒜仁		0.13	kg	**貢丸肉燥**	油蔥酥		0.16	kg	**茄汁肉醬**	豬絞肉		4.28	kg	**部落鹹香雞丁**	洋蔥		4.1	kg	**腐乳雞**	棒腿		7.98	kg
		甜不辣		1.6	kg		紅蔥頭		0.13	kg		洋蔥		2.81	kg		雞腿		7.39	kg		雞清胸肉		4.79	kg
		鴨丁		12.77	kg		生鮮香菇		1.46	kg		牛蕃茄		3.08	kg		棒腿		7.39	kg		馬鈴薯		3.06	kg
		冰糖		0.4	kg		貢丸		1.99	kg		洋菇罐頭		1.2	kg		醃鹹豬肉粉		0.36	kg		紅蘿蔔		1.46	kg
		青蔥		0.13	kg		乾香菇		0.16	kg		番茄糊		0.24	kg							豆腐乳		2.39	kg
		海帶結		1.99	kg		豬絞肉		8.88	kg		番茄醬		0.8	kg										
		素雞		1.6	kg							義大利香料		0.04	kg										
		椒鹽粉		0.08	kg							三色豆		1.61	kg										
副菜	**紅燒豆腐**	板豆腐		8.62	kg	**九層塔炒蛋**	九層塔		0.4	kg	**瓜瓜球**	梅子粉		0.08	kg	**馬告山野滷味**	月桂葉		0.03	kg	**鐵板時蔬**	高麗菜		6.65	kg
		洋蔥		2.79	kg		雞蛋		9.31	kg		地瓜球		5.99	kg		白胡椒粉		0.08	kg		紅蘿蔔		1.06	kg
		青蔥		0.27	kg							地瓜球		5.99	kg		杏鮑菇		2.38	kg		黑胡椒粒		0.08	kg
																	豆干		4.02	kg		綠豆芽		2.79	kg
																	海帶結		2.05	kg					
																	蒟蒻小卷		1.51	kg					
																	山胡椒		0.08	kg					
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.29	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.29	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.36	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.36	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.29	kg
		紅蘿蔔		0.58	kg		紅蘿蔔		0.58	kg		紅蘿蔔		0.58	kg		紅蘿蔔		0.58	kg		紅蘿蔔		0.58	kg
		蒜末		0.12	kg		蒜末		0.12	kg		蒜末		0.12	kg		蒜末		0.12	kg		蒜末		0.12	kg
湯品	**白菜菇菇湯**	大白菜		3.59	kg	**酸菜雞湯**	酸菜		2.99	kg	**玉米濃湯**	冷凍玉米粒		2.27	kg	**樹豆山藥勇士湯**	山藥		2.6	kg	**紫菜蛋花湯**	紫菜		0.13	kg
		鴻喜菇		1.99	kg		雞清胸肉		3.11	kg		玉米醬罐頭		1.2	kg		白蘿蔔		2.87	kg		雞蛋		1.99	kg
							薑		0.13	kg		培根		1.2	kg		米豆		0.41	kg		青蔥		0.13	kg
												雞蛋		1.61	kg		薑		0.14	kg					
												全脂奶粉		0.54	kg		排骨肉		2.24	kg					
												玉米濃湯粉		0.8	kg										
												冷凍胡蘿蔔		1.07	kg										
附餐	水果	時令水果		19.98	kg	牛奶	全脂保久乳		30.34	kg	水果	時令水果		20.12	kg	海苔	海苔		0.42	kg	水果	時令水果		19.98	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		
	626.2	2.9	3.3			645.4	2.8	3.7			668.8	6	1.2			528.8	3.2	4			484.2	3.3	2.4		
	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		
	1.5	0/1.1				1.3	0.9/0	0.5			1.3	0.1/1.1	0.8			1.9	0/0				1.6	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		
	28.3	23.3	74.8			39.3	26.6	62.1			19.6	15	115.2			35.9	15.8	58.1			28.1	7.8	75.4		