基隆市中正區中正國小 2026 年 06 月 3 周 學 生 午 餐 菜 單

	06月15日		一	131	人	06月16日		二	148	人	06月17日		三	149	人	06月18日		四	149	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		6.29	kg	小米飯	白米		7.18	kg	糯米飯	白米		3.15	kg	燕麥飯	白米		7.3	kg					
							小米		0.93	kg		秈糯米		6.59	kg		燕麥		0.88	kg					
主菜	**蒜容豆包**	蒜末		0.24	kg	**酥魚豆腐**	九層塔		0.27	kg	**端午油飯**	肉絲(豬前腿)		6.88	kg	**紫蘇梅雞**	蒜末		0.12	kg					
		炸豆包		7.57	kg		大蒜		0.13	kg		乾香菇		0.26	kg		杏鮑菇		3.36	kg					
							油豆腐		5.45	kg		油蔥酥		0.26	kg		洋蔥		2.33	kg					
							地瓜粉		5.58	kg		胡麻油		1.29	kg		骨腿		6.57	kg					
							青蔥		0.13	kg		薑		0.57	kg		棒腿		6.57	kg					
							耐炸油		0.74	kg		紅蔥頭		0.29	kg		紫蘇梅		2.19	kg					
							椒鹽粉		0.08	kg		冷凍芋頭丁		2.83	kg										
							長辣椒		0.13	kg															
							烏魚		9.57	kg															
副菜	**珍菇燴蒲瓜**	金針菇		1.08	kg	**古早味滷白菜**	炸豬皮		0.53	kg	**滷雞翅**	三節翅		12.42	kg	**蒜炒高麗菜**	蒜末		0.15	kg					
		扁蒲		8.25	kg		紅蘿蔔		0.8	kg		薑		0.14	kg		高麗菜		11.09	kg					
		肉絲(豬前腿)		1.08	kg		生鮮香菇		0.8	kg		青蔥		0.14	kg		冷凍玉米粒		0.73	kg					
							大白菜		6.25	kg		蒜末		0.14	kg										
							肉絲(豬前腿)		1.6	kg		辣椒		0.14	kg										
												滷包		0.09	kg										
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8.98	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.15	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.22	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		10.22	kg					
		紅蘿蔔		0.51	kg		紅蘿蔔		0.58	kg		紅蘿蔔		0.58	kg		紅蘿蔔		0.58	kg					
		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.12	kg		蒜末		0.12	kg		蒜末		0.12	kg					
湯品	**肉骨茶湯**	高麗菜		2.87	kg	**鮮蔬雞湯**	高麗菜		2.39	kg	**黑糖綠豆米苔目湯**	米苔目		2.15	kg	**貢丸筍片湯**	香菜		0.15	kg					
		肉骨茶包		0.1	kg		紅蘿蔔		1.2	kg		黑糖		2.58	kg		脆筍		2.63	kg					
		枸杞		0.07	kg		骨腿		4.79	kg		綠豆		2.58	kg		貢丸		2.19	kg					
		肉片(豬前腿)		1.79	kg																				
		凍豆腐		1.43	kg																				
附餐	水果	時令水果		18.01	kg	牛奶	全脂保久乳		30.34	kg	水果	時令水果		20.49	kg	堅果	綜合堅果		1.71	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		
	565.2	2.7	2.4			1433.6	4.9	3.6			852.6	4.5	3.7			540.7	2.9	2.7							
	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		
	1.7	0/1.1	2.2			1.5	0.9/0	15.6			1.2	0/1.2	2.8			2.3	0/0.5	1.3							
	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		
	22.7	21.4	71.1			39	100.5	93			35.6	30.4	109.6			28.3	17.9	68.9							