基隆市中正區中正國小 2026 年 06 月 4 周 學 生 午 餐 菜 單

	06月22日		一	131	人	06月23日		二	131	人	06月24日		三	132	人	06月25日		四	132	人	06月26日		五	131	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	芝麻飯	白米		6.29	kg	白米飯	白米		6.33	kg	玉米飯	白米		6.33	kg	地瓜飯	白米		6.29	kg
		黑芝麻		0.1	kg		黑芝麻		0.1	kg							冷凍玉米粒		0.77	kg		地瓜		1.8	kg
主菜	**咖哩炒肉片**	蒜末		0.08	kg	**海苔鹹酥雞**	雞清胸肉		9.49	kg	**雞肉秀菇燴飯**	冷凍玉米粒		1.16	kg	**蘿蔔燒肉**	肉丁(豬前腿)		4.65	kg	**鳳梨豆醬雞**	生鮮香菇		0.77	kg
		咖哩粉		0.16	kg		海苔粉		0.08	kg		冷凍青花菜		3.49	kg		豬後腿外髒肉		4.65	kg		凍豆腐		1.54	kg
		洋蔥		2.75	kg		地瓜粉		5.13	kg		秀珍菇		2.07	kg		紅蘿蔔		1.16	kg		骨腿		5.77	kg
		紅椒		1.18	kg							洋蔥		1.42	kg		白蘿蔔		1.42	kg		棒腿		5.77	kg
		肉片(豬前腿)		9.41	kg							雞清胸肉		5.81	kg		蘭花干		0.52	kg		鳳梨豆醬		1.42	kg
																	洋蔥		1.16	kg					
																	青蔥		0.13	kg					
副菜	**紅燒冬瓜**	冬瓜		9.67	kg	**培根銀芽**	紅蘿蔔		1.15	kg	**燒賣**	燒賣		8.24	kg	**桂竹筍炒肉絲**	蒜末		0.06	kg	**鐵板豆腐**	油豆腐		7.21	kg
		金針菇		1.18	kg		培根		1.92	kg							熟桂竹筍		4.91	kg		洋蔥		1.41	kg
		薑		0.13	kg		綠豆芽		6.03	kg							肉絲(豬前腿)		4.26	kg		蘑菇醬		0.77	kg
																						黑胡椒醬		0.38	kg
																						黃椒		0.62	kg
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8.98	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8.98	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.05	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.05	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		8.98	kg
		紅蘿蔔		0.51	kg		紅蘿蔔		0.51	kg		紅蘿蔔		0.52	kg		紅蘿蔔		0.52	kg		紅蘿蔔		0.51	kg
		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg
湯品	**香菇竹筍湯**	大骨		1.18	kg	**四神湯**	四神		0.21	kg	**榨菜肉絲湯**	榨菜絲		1.94	kg	**什錦鮮菇湯**	生鮮香菇		1.94	kg	**海芽蛋花湯**	海帶芽		0.12	kg
		乾香菇		0.12	kg		小薏仁		0.77	kg		肉絲(豬前腿)		1.94	kg		金針菇		1.55	kg		雞蛋		1.8	kg
		麻竹筍		5.62	kg		排骨肉		2.69	kg							枸杞		0.08	kg					
							蓮子(乾)		0.77	kg															
附餐	水果	時令水果		18.01	kg	牛奶	全脂保久乳		26.85	kg	水果	時令水果		18.15	kg	果汁	蔬果汁		30.22	kg	水果	時令水果		18.01	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	
	400.8		2.5	2.1		697.5		5.2	2.3		473.2		3.1	2		490.5		2.5	3.1		560.3		2.7	3.9	
	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	
	2.4		0/1.2			1.3		0.9/0	0.1		1.4		0/1.2	0.5		1.7		0/1.5	0.1		1		0/1.2		
	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	
	21		5.4	67.5		37.5		17.4	97.4		25.4		8.5	73.8		28.9		10	71.2		32.7		18	66.1	