基隆市中正區中正國小 2026 年 06 月 5 周 學 生 午 餐 菜 單

	06月29日		一	131	人	06月30日		二	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	海苔香鬆飯	白米		6.29	kg															
							海苔香鬆		0.12	kg															
主菜	客家小炒	肉絲(豬前腿)		8.08	kg	香脆咔啦雞	卡拉雞腿堡		10.91	kg															
		豆干		1.67	kg																				
		高麗菜		1.67	kg																				
		芹菜		0.38	kg																				
		阿根廷魷		1.67	kg																				
副菜	鹽水時蔬	黑木耳		0.64	kg	木耳花椰	冷凍青花菜		9.24	kg															
		冷凍玉米筍		2.18	kg		黑木耳		0.77	kg															
		冷凍青花菜		4.88	kg		紅蘿蔔		0.77	kg															
		杏鮑菇		1.41	kg		蒜末		0.1	kg															
		青蔥		0.13	kg		炸豆包		0.06	kg															
		香油		0.38	kg																				
		椒鹽粉		0.08	kg																				
		薑		0.13	kg																				
		蒜泥		0.13	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															
		紅蘿蔔		0.51	kg		紅蘿蔔		0.51	kg															
		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg															
湯品	蒲瓜肉片湯	大骨		1.15	kg	番茄蛋花湯	牛蕃茄		2.57	kg															
		扁蒲		2.82	kg		雞蛋		1.8	kg															
		肉片(豬前腿)		1.92	kg		青蔥		0.13	kg															
							雞骨		1.28	kg															
							番茄醬		0.38	kg															
							番茄糊		0.12	kg															
附餐	水果	時令水果		18.01	kg	牛奶	全脂保久乳		26.85	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	
	455.7		2.4	2.8		1095.8		3.1	2																
	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	
	1.9		0/1.2	0.6		1.8		0.9/0	12.1																
	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	
	26.1		10	65.5		28.7		78.8	70.2																