# 基隆市中正區中正國小 2026 年 09 月 1 周 學 生 午 餐 菜 單

| | 08月31日 | | 一 | 139 | 人 | 09月01日 | | 二 | 140 | 人 | 09月02日 | | 三 | 138 | 人 | 09月03日 | | 四 | 138 | 人 | 09月04日 | | 五 | 138 | 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 | | 6.61 | kg | 芝麻飯 | 黑芝麻 | | 0.13 | kg | 細米粉 | 細米粉 | | 3.96 | kg | 糙米飯 | 白米 | | 6.57 | kg | 燕麥飯 | 燕麥 | | 0.74 | kg |
| | | 小米 | | 0.87 | kg | | 白米 | | 7.54 | kg | | | | | | | 糙米 | | 0.87 | kg | | 白米 | | 6.57 | kg |
| 主菜 | **南洋叻沙咖哩** | 叻沙醬 | | 0.5 | kg | **醬爆雞** | 雞胸肉 | | 5.66 | kg | **古早味炒米粉** | 乾香菇 | | 0.15 | kg | **照燒雞翅** | 日式照燒醬 | | 0.93 | kg | **蔥爆肉絲** | 肉絲(豬前腿) | | 9.66 | kg |
| | | 四角油豆腐 | | 1.5 | kg | | 骨腿 | | 5.66 | kg | | 肉絲(豬前腿) | | 4.09 | kg | | 三節翅 | | 14.37 | kg | | 洋蔥 | | 3.47 | kg |
| | | 青蔥 | | 0.25 | kg | | 小黃瓜 | | 2.89 | kg | | 胡蘿蔔 | | 1.11 | kg | | | | | | | 青蔥 | | 0.25 | kg |
| | | 椰漿 | | 0.5 | kg | | 黃椒 | | 1.13 | kg | | 油蔥酥 | | 0.37 | kg | | | | | | | 胡蘿蔔 | | 0.62 | kg |
| | | 綠豆芽 | | 1 | kg | | 紅椒 | | 1.13 | kg | | 高麗菜 | | 3.1 | kg | | | | | | | | | | |
| | | 肉片(豬前腿) | | 8.61 | kg | | 甜麵醬 | | 0.75 | kg | | 芹菜 | | 1.11 | kg | | | | | | | | | | |
| | | 鳥蛋 | | 1.87 | kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | **寬粉煲** | 胡蘿蔔 | | 0.87 | kg | **番茄燒豆腐** | 大番茄 | | 3.02 | kg | **綜合滷味** | 蘭花干 | | 0.74 | kg | **菜脯蛋** | 雞蛋 | | 8.67 | kg | **秀菇炒花菜** | 蒜末 | | 0.1 | kg |
| | | 乾香菇 | | 0.12 | kg | | 豆腐 | | 6.03 | kg | | 白胡椒粉 | | 0.07 | kg | | 菜脯 | | 2.11 | kg | | 冷凍青花菜 | | 10.78 | kg |
| | | 大白菜 | | 3.37 | kg | | 洋蔥 | | 1.51 | kg | | 鳥蛋 | | 2.97 | kg | | 青蔥 | | 0.12 | kg | | 秀珍菇 | | 1.49 | kg |
| | | 寬粉 | | 1.5 | kg | | 瘦豬絞肉 | | 2.26 | kg | | 豆干 | | 2.97 | kg | | | | | | | | | | |
| | | 瘦豬絞肉 | | 1.12 | kg | | 番茄醬 | | 0.75 | kg | | 海帶結 | | 1.36 | kg | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 蒟蒻小卷 | | 1.49 | kg | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 月桂葉 | | 0.02 | kg | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 滷包 | | 0.12 | kg | | | | | | | | | | |
| 蔬菜 | **清炒時蔬** | 時令蔬菜 | | 9.24 | kg | **清炒時蔬** | 時令蔬菜 | | 9.31 | kg | **清炒時蔬** | 時令蔬菜 | | 9.18 | kg | **清炒時蔬** | 時令蔬菜 | | 9.18 | kg | **清炒時蔬** | 時令蔬菜 | | 9.18 | kg |
| | | 胡蘿蔔 | | 0.5 | kg | | 胡蘿蔔 | | 0.5 | kg | | 胡蘿蔔 | | 0.5 | kg | | 胡蘿蔔 | | 0.5 | kg | | 胡蘿蔔 | | 0.5 | 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 | **養生山藥雞湯** | 山藥 | | 3.99 | kg | **紫菜蛋花湯** | 紫菜 | | 0.13 | kg | **冬瓜山粉圓** | 冬瓜磚 | | 2.12 | kg | **火腿洋芋濃湯** | 火腿丁(豬肉) | | 0.74 | kg | **黃瓜鮮菇湯** | 大黃瓜 | | 4.34 | kg |
| | | 枸杞 | | 0.07 | kg | | 雞蛋 | | 2.41 | kg | | 山粉圓 | | 0.25 | kg | | 洋芋丁 | | 2.11 | kg | | 香菇 | | 1.11 | kg |
| | | 紅棗 | | 0.07 | kg | | 青蔥 | | 0.08 | kg | | 二砂糖 | | 2.23 | kg | | 紅蘿蔔 | | 0.74 | kg | | 乾昆布 | | 0.15 | kg |
| | | 骨腿 | | 2.62 | kg | | | | | | | | | | | | 全脂奶粉 | | 0.5 | kg | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 洋蔥 | | 1.36 | kg | | | | | |
| 附餐 | 時令水果 | 時令水果 | | 10.14 | kg | 保久乳 | 全脂保久乳 | | 2.91 | kg | 時令水果 | 時令水果 | | 10.07 | kg | 豆漿 | 豆漿 | | 28.74 | kg | 時令水果 | 時令水果 | | 10.07 | 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 | |
| | 528.6 | | 4.1 | 3 | | 599.8 | | 2.9 | 3.3 | | 435.7 | | 2.5 | 2 | | 681.6 | | 2.9 | 5 | | 381.2 | | 2.6 | 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 | |
| | 1.2 | | 0/0.7 | 0.3 | | 1.5 | | 0.9/0 | 0.3 | | 1.7 | | 0/0.6 | 0.5 | | 1.2 | | 0.1/0 | | | 2.4 | | 0/0.6 | | |
| | 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 | |
| | 27.4 | | 12 | 77.5 | | 37.8 | | 20.3 | 65.5 | | 16 | | 7.9 | 77.6 | | 40.1 | | 25 | 74.7 | | 22.1 | | 5.7 | 61.9 | |