基隆市中正區中正國小 2026 年 09 月 2 周 學 生 午 餐 菜 單

	09月07日		一	141	人	09月08日		二	142	人	09月09日		三	140	人	09月10日		四	140	人	09月11日		五	140	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		6.83	kg	糙米飯	白米		6.9	kg	紅麵線	紅麵線		6.79	kg	糙米飯	白米		6.8	kg	黑芝麻飯	白米		7.55	kg
		小米		0.9	kg		糙米		0.78	kg							糙米		0.77	kg		黑芝麻		0.13	kg
主菜	回鍋肉片	肉片(豬前腿)		9.67	kg	香滷雞腿	生薑		0.12	kg	麵線羹	肉絲(豬前腿)		3.02	kg	蘿蔔燒雞	骨腿		5.66	kg	日式蒸蛋	香菇		1.51	kg
		豆乾		1.56	kg		辣椒		0.12	kg		肉羹		3.4	kg		棒腿		5.66	kg		雞蛋		8.18	kg
		高麗菜		2.96	kg		滷包		0.12	kg		香菜		0.25	kg		白蘿蔔		3.02	kg		冷凍玉米粒		1.76	kg
		甜麵醬		1.16	kg		青蔥		0.24	kg		蒜泥		0.25	kg		紅蘿蔔		1.13	kg		冷凍毛豆仁		1.76	kg
		蒜苗		0.39	kg		棒棒腿		21.3	kg		脆筍絲		1.38	kg		洋蔥		2.14	kg		乾昆布		0.15	kg
												烏醋		0.63	kg										
												沙茶醬		0.72	kg										
副菜	枸杞絲瓜	嫩薑		0.13	kg	脆口雙蔬	蒜末		0.08	kg	肉包	肉包		9.48	kg	雙色花椰	白花菜		5.91	kg	茄豚共舞	味噌		1.13	kg
		絲瓜		13.4	kg		高麗菜		5.73	kg							冷凍青花菜		6.04	kg		茄子		2.89	kg
		枸杞		0.13	kg		無鹽奶油		0.34	kg							蒜末		0.08	kg		肉片(豬前腿)		5.79	kg
							黑胡椒粒		0.08	kg												洋蔥		1.13	kg
							豆芽菜		4.58	kg															
副菜二											胡麻堅果沙拉	小米		0.36	kg										
												冷凍玉米筍		2.14	kg										
												冷凍青花菜		7.3	kg										
												豆薯		2.14	kg										
												紅藜麥		0.36	kg										
												胡麻沙拉醬		0.75	kg										
												腰果		0.42	kg										
												紅椒		1.13	kg										
												葡萄乾		0.25	kg										
蔬菜	鴻禧燴花椰	白花菜		5.28	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.61	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.47	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.47	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.47	kg
		冷凍青花菜		5.28	kg		胡蘿蔔		0.52	kg		胡蘿蔔		0.51	kg		胡蘿蔔		0.51	kg		胡蘿蔔		0.51	kg
		鴻喜菇		1.55	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																				
		太白粉		0.64	kg																				
湯品	番茄蛋花湯	雞蛋		3.87	kg	筍片鮮菇湯	香菇		1.53	kg						青菜蛋花湯	小白菜		4.4	kg	海芽豆腐湯	乾海帶芽		0.11	kg
		大番茄		2.58	kg		脆筍片		1.78	kg							雞蛋		1.89	kg		豆腐		2.26	kg
		番茄糊		0.77	kg		金針菇		0.76	kg							豬大骨		1.13	kg		薑絲		0.13	kg
		青蔥		0.13	kg												油蔥酥		0.08	kg					
附餐	時令水果	時令水果		10.47	kg	保久乳	全脂保久乳		30.06	kg	時令水果	時令水果		10.39	kg	海苔	海苔		1.46	kg	時令水果	時令水果		10.39	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		
	473.7	3.2	2.8			500.3	2.7	3.9			545.2	4.1	1.4			409.1	2.7	2.5			474.7	3	2.8		
	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		
	2.5	0/0.7				1.8	0.1/0	0.5			1.7	0/0.7	2			3.4	0/0				1.3	0/0.6	0.2		
	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		
	27.8	9	72.6			36.8	15.8	52.9			21.5	25.2	81.2			26.4	9.5	58			25.7	12.3	66.8		