基隆市中正區中正國小 2026 年 09 月 3 周 學 生 午 餐 菜 單

	09月14日		一	141	人	09月15日		二	142	人	09月16日		三	140	人	09月17日		四	140	人	09月18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	芝麻糙米飯	白米		6.82	kg	海苔香鬆飯	白米		7.77	kg	細烏龍麵	烏龍麵		16.51	kg	小米飯	白米		6.78	kg	十穀飯	十穀米		0.9	kg
		黑芝麻		0.13	kg		海苔香鬆		0.16	kg							小米		0.9	kg		白米		6.78	kg
		糙米		0.9	kg																				
主菜	**豆豉蒸魚**	蒜仁		0.26	kg	**馬告芋頭燉雞**	山胡椒		0.04	kg	**鍋燒麵**	香菇		1.15	kg	**筍乾滷肉**	肉丁(豬前腿)		9.21	kg	**蒜香蔥翠鮮小卷**	蒜末		0.38	kg
		豆豉		0.39	kg		骨腿		5.83	kg		肉片(豬前腿)		4.99	kg		筍干		6.78	kg		小卷		8.79	kg
		豆腐		5.15	kg		棒腿		5.83	kg		冷凍玉米粒		1.28	kg		梅乾菜		0.64	kg		青蔥		0.38	kg
		青蔥		0.26	kg		洋芋		1.94	kg		魚板		1.54	kg		蒜末		0.13	kg		香油		0.77	kg
		薑		0.26	kg		胡蘿蔔		1.04	kg		高麗菜		2.94	kg										
		烏魚		7.73	kg		冷凍芋頭塊		2.33	kg		乾昆布		0.15	kg										
							蒜仁		0.13	kg															
							青蔥		0.26	kg															
副菜	**起司馬鈴薯**	冷凍馬鈴薯		6.7	kg	**玉米炒蛋**	雞蛋		9.07	kg	**彩蔬海帶肉絲**	芹菜		0.64	kg	**鴻喜扁蒲**	蒜末		0.1	kg	**麻婆豆腐**	豆腐		7.04	kg
		乳酪絲		1.16	kg		冷凍玉米粒		2.2	kg		胡蘿蔔		0.64	kg		胡蘿蔔		1.02	kg		瘦豬絞肉		1.92	kg
		紅蘿蔔		2.96	kg		青蔥		0.26	kg		海帶根		7.42	kg		扁蒲		9.6	kg		香菇		0.9	kg
		無鹽奶油		0.35	kg							肉絲(豬前腿)		1.54	kg		鴻喜菇		1.28	kg		花椒粒		0.04	kg
												薑		0.13	kg							豆瓣醬		1.15	kg
副菜二											**黑糖馬拉糕**	馬拉糕		7.42	kg										
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.54	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
		胡蘿蔔		0.52	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
		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	**冬瓜海結湯**	冬瓜		6.7	kg	**黑糖西米露**	地瓜		2.07	kg						**味噌蔬菜湯**	味噌		0.72	kg	**黃瓜菇菇湯**	大黃瓜		8.96	kg
		海帶結		1.93	kg		西谷米		1.17	kg							白蘿蔔		5.12	kg		美白菇		1.92	kg
		薑絲		0.13	kg		黑糖		3.63	kg							洋蔥		1.54	kg		枸杞		0.08	kg
		雞骨		1.29	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	豆漿	豆漿		29.69	kg	時令水果	時令水果		10.39	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	
	497		3.3	2.1		770.6		4.2	3.2		553.1		3.8	2.7		462.5		2.7	2		470.3		2.8	2.6	
	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	
	1.6		0.2/0.6	0.7		0.8		0.9/0			1.7		0/0	1.3		2.7		0/0.6			1.6		0/0.7	1.5	
	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	
	24.3		13.4	69.6		36.1		23	105.5		26.2		13.8	87.3		28.3		6	81.3		24.3		13.6	63.8	