基隆市中正區中正國小 2026 年 09 月 4 周 學 生 午 餐 菜 單

	09月21日		一	147	人	09月22日		二	148	人	09月23日		三	146	人	09月24日		四	146	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	黑芝麻飯	黑芝麻		0.13	kg	糙米飯	白米		7.1	kg	白米飯	白米		7.02	kg	糙米飯	白米		7	kg					
		白米		8	kg		糙米		0.94	kg							糙米		0.92	kg					
主菜	蜜汁豬肉片	生薑		0.08	kg	瓜仔雞	生薑		0.13	kg	白醬燉飯	培根		1.59	kg	紫蘇梅雞	骨腿		5.97	kg					
		熟白芝麻		0.13	kg		骨腿		12.88	kg		白醬		3.98	kg		棒腿		5.97	kg					
		豆干		1.6	kg		花瓜		2.28	kg		乳酪絲		1.06	kg		角螺		0.95	kg					
		肉片(豬前腿)		10.8	kg		白蘿蔔		2.28	kg		無鹽奶油		0.78	kg		洋蔥		0.13	kg					
		麥芽糖		2.67	kg		乾香菇		0.08	kg		冷凍玉米筍		1.59	kg		青蔥		2.25	kg					
		蒜泥		0.08	kg							鴻喜菇		1.59	kg		紫蘇梅		1.86	kg					
		洋蔥		4	kg							洋蔥		1.86	kg		粉薑		0.27	kg					
												冷凍青花菜		4.64	kg		蒜末		0.27	kg					
												黑胡椒粒		0.08	kg										
												蒜末		0.13	kg										
副菜	珍菇大黃瓜	美白菇		1.87	kg	絲瓜炒蛋	雞蛋		2.82	kg	義式雞翅	三節翅		15.25	kg	古早味滷白菜	香菇		0.8	kg					
		大黃瓜		11.21	kg		絲瓜		12.48	kg		義大利香料		0.07	kg		肉絲(豬前腿)		1.59	kg					
		胡蘿蔔		0.67	kg												大白菜		6.23	kg					
																	紅蘿蔔		0.8	kg					
																	炸豬皮		0.53	kg					
蔬菜	清炒時蔬	時令蔬菜		9.86	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.93	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.8	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.8	kg					
		胡蘿蔔		0.53	kg		胡蘿蔔		0.54	kg		胡蘿蔔		0.53	kg		胡蘿蔔		0.53	kg					
		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg					
湯品	鮮菇玉米湯	香菇		2	kg	番茄肉絲湯	大番茄		2.68	kg	粉粿麥茶	麥茶包		0.53	kg	玉米蛋花湯	雞蛋		2.39	kg					
		冷凍玉米粒		2.27	kg		肉絲(豬前腿)		1.61	kg		粉粿		8.75	kg		冷凍玉米粒		2.65	kg					
		豬大骨		1.2	kg		高麗菜		2.42	kg		二砂糖		2.25	kg		青蔥		0.13	kg					
							番茄糊		0.86	kg															
附餐	時令水果	時令水果		10.92	kg	保久乳	全脂保久乳		31.34	kg	時令水果	時令水果		10.84	kg	果汁	綜合果汁		30.76	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	
	496.7		2.9	2.4		567.9		2.7	2.8		886.8		6	2.8		615.3		2.9	3						
	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	
	2.1		0/0.6	0.2		2.5		0.9/0			1.4		0.2/0.6	1		1.5		0/2	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	
	24.1		8.6	81.4		33		19.3	65.2		28.9		26.9	130.8		28.1		17.9	84.6						