基隆市中正區中正國小 2026 年 09 月 5 周 學 生 午 餐 菜 單

	菜名	食材	規格	數量	單位	09月29日 菜名	食材	規格	二 148 人 數量	單位	09月30日 菜名	食材	規格	三 146 人 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						糙米飯	白米		7.11	kg	中式拉麵	拉麵(熟麵)		16.21	kg										
							糙米		0.8	kg															
主菜						**油腐肉燥**	油豆腐		2.01	kg	**炸醬麵**	小方豆乾		1.26	kg										
							瘦豬絞肉		8.04	kg		瘦豬絞肉		3.78	kg										
							乾香菇		0.16	kg		香菇		1.59	kg										
							五香粉		0.08	kg		紅蘿蔔		1.59	kg										
							蒜末		0.08	kg		小黃瓜		1.59	kg										
							冰糖		0.4	kg		豆瓣醬		1.13	kg										
												甜麵醬		1.13	kg										
副菜						**豆皮高麗**	角螺		0.96	kg	**蔥燒腿排**	青蔥		0.13	kg										
							高麗菜		10.05	kg		老薑		0.13	kg										
												蒜仁		0.13	kg										
												滷包		0.05	kg										
												雞腿排		21.9	kg										
蔬菜						**炒小白菜**	小白菜		9.2	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.79	kg										
							蒜末		0.1	kg		胡蘿蔔		0.53	kg										
							紅蘿蔔		0.57	kg		蒜末		0.11	kg										
湯品						**筍片海芽湯**	脆筍片		2.41	kg	**脆圓冬瓜**	冬瓜磚		2.25	kg										
							乾海帶芽		0.12	kg		二砂糖		2.25	kg										
							薑絲		0.13	kg		脆圓		2.78	kg										
附餐						保久乳	全脂保久乳		31.05	kg	時令水果	時令水果		12.26	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	
						526.6		2.7	2.5		953.4		5.9	5.7											
	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	
						1.8		0.9/0	0.4		1.1		0/0.6	0.4											
	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	
						25.8		20.3	63.8		50.7		27.5	124.7											