基隆市中正區中正國小 2026 年 10 月 1 周 學 生 午 餐 菜 單

	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	10月01日 菜名	食材	四 規格	146 數量	人 單位	10月02日 菜名	食材	五 規格	146 數量	人 單位
主食																小米飯	白米		7	kg	白米飯	白米		7.02	kg
																	小米		0.79	kg					
主菜																起司馬鈴薯蒸蛋	乳酪絲		1.06	kg	韓式安東燉雞	雞腿丁		10.32	kg
																	雞蛋		8.6	kg		辣醬		0.13	kg
																	馬鈴薯		4.63	kg		洋蔥		1.99	kg
																						青蔥		0.13	kg
																						馬鈴薯		2.25	kg
副菜																咖哩絞肉	瘦豬絞肉		7.15	kg	麻藥蛋	蒜末		0.13	kg
																	咖哩粉		0.16	kg		熟白芝麻		0.13	kg
																	蒜末		0.11	kg		青蔥		0.26	kg
																	洋蔥		3.97	kg		雞水煮蛋		8.74	kg
蔬菜																清炒時蔬	時令蔬菜		9.79	kg	清炒時蔬	時令蔬菜		9.79	kg
																	胡蘿蔔		0.53	kg		胡蘿蔔		0.53	kg
																	蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg
湯品																蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔		4.63	kg	豆薯肉絲年糕湯	寧波年糕		1.59	kg
																	冷凍貢丸		2.38	kg		豆薯		4.63	kg
																	香菜		0.26	kg		肉絲(豬前腿)		1.59	kg
附餐																堅果	綜合堅果		3.1	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	
																606.6		3.1	3.4		494.5		3.1	3.2	
	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	
																1.3		0.2/0	1.5		0.9		0/0.6	0.1	
	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	
																30.5		25.3	64.4		29.2		13.4	63.3	

※經營養師審核：　□通過　□不通過(原因：　)

午餐秘書：　主任：　校長：