基隆市中正區中正國小 2026 年 10 月 2 周 學 生 午 餐 菜 單

	10月05日		一	147	人	10月06日		二	148	人	10月07日		三	146	人	10月08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	芝麻飯	黑芝麻		0.13	kg	小米飯	白米		7.09	kg	貝殼麵	貝殼麵		7.8	kg	糙米飯	白米		7.01	kg					
		白米		7.98	kg		小米		0.8	kg							糙米		0.79	kg					
主菜	**醬香千層干燒豚**	豆干		4.43	kg	**馬告清蒸鱸魚**	紅蘿蔔		0.54	kg	**番茄野菇醬**	洋蔥		1.98	kg	**東山鴨頭**	鴨丁		13.21	kg					
		肉丁(豬前腿)		9.88	kg		粿仔條		4.68	kg		鴻喜菇		1.32	kg		豆乾		1.32	kg					
		乾香菇		0.16	kg		山胡椒		0.04	kg		冷凍玉米粒		2.38	kg		甜不辣		1.59	kg					
		滷包		0.13	kg		鱸魚		10.72	kg		番茄醬		0.42	kg		海帶結		1.59	kg					
		冰糖		0.8	kg							番茄糊		0.42	kg		冰糖		0.79	kg					
												大番茄		3.97	kg		蒜仁		0.13	kg					
												美白菇		1.32	kg		椒鹽粉		0.08	kg					
副菜	**豆簽絲瓜**	豆簽		0.27	kg	**山藥炒肉片**	蒜末		0.05	kg	**海苔鹹酥雞**	雞清胸肉		10.2	kg	**起司紅絲蛋**	蒜末		0.08	kg					
		絲瓜		13.57	kg		山藥		4.01	kg		太白粉		5.29	kg		乳酪絲		0.66	kg					
		薑絲		0.13	kg		青蔥		0.13	kg		海苔粉		0.08	kg		紅蘿蔔		0.79	kg					
							紅蘿蔔		0.51	kg		椒鹽粉		0.13	kg		雞蛋		9.44	kg					
							肉片(豬前腿)		5.74	kg		耐炸油		1.23	kg										
							生薑		0.05	kg															
蔬菜	**清炒小白菜**	小白菜		9.76	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.92	kg	**黃金花椰**	冷凍青花菜		10.71	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.79	kg					
		蒜末		0.11	kg		胡蘿蔔		0.54	kg		南瓜		2.64	kg		胡蘿蔔		0.53	kg					
		胡蘿蔔		0.57	kg		蒜末		0.11	kg		薑絲		0.11	kg		蒜末		0.11	kg					
湯品	**酸辣湯**	豆腐		2.79	kg	**竹筍玉米排骨湯**	烏殼綠		8.7	kg	**玉米濃湯**	火腿		1.06	kg	**白菜菇菇湯**	香菇		1.06	kg					
		肉絲(豬前腿)		1.6	kg		冷凍玉米		4.42	kg		玉米		1.19	kg		大白菜		4.5	kg					
		黑木耳		0.67	kg		排骨肉		4.01	kg		冷凍玉米粒		1.98	kg		豬大骨		1.19	kg					
		雞蛋		1.6	kg		生薑		0.08	kg		雞蛋		2.25	kg										
		烏醋		0.13	kg							洋芋		1.06	kg										
		紅蘿蔔		0.66	kg							全脂奶粉		0.4	kg										
												玉米濃湯粉		0.79	kg										
附餐	蘋果	蘋果		23.25	kg	保久乳	全脂保久乳		31.05	kg	豆漿	豆漿		38.35	kg	果汁	蘋果汁		30.68	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	
	537.1		2.8	3.5		682.5		4.3	4.3		775.3		5.7	3.4		748.8		2.8	4						
	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		0/1.3	0.3		1.4		0.9/0	0.1		1.5		0.1/0	1.6		1.3		0.1/2.1							
	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	
	31		12.1	75.4		43.3		19.6	83.1		39.2		17.2	119.1		34.7		30.4	83.7						