基隆市中正區中正國小 2026 年 10 月 3 周 學 生 午 餐 菜 單

	10月12日		一	147	人	10月13日		二	148	人	10月14日		三	146	人	10月15日		四	146	人	10月16日		五	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	小米飯	白米		7.03	kg	燕麥飯	燕麥		0.93	kg	白飯	白米		7.91	kg	糙米飯	白米		6.98	kg	黑芝麻飯	黑芝麻		0.13	kg
		小米		0.93	kg		白米		7.07	kg							糙米		0.92	kg		白米		7.91	kg
主菜	**冬瓜燒排骨**	大蒜		0.27	kg	**薑母雞**	角螺		0.48	kg	**蔥油雞炊飯**	白胡椒粉		0.08	kg	**三杯鮑菇豆干**	豆干		5.4	kg	**酥炸豬排**	生薑		0.26	kg
		冬瓜		4.77	kg		高麗菜		3.07	kg		老薑		0.26	kg		老薑		0.26	kg		里肌肉排		12.41	kg
		青蔥		0.13	kg		老薑		0.27	kg		油蔥酥		0.13	kg		冷凍玉米筍		3.82	kg		蒜末		0.26	kg
		排骨肉		13.12	kg		麻油		0.8	kg		青蔥		0.26	kg		杏鮑菇		4.74	kg		地瓜粉		5.27	kg
							凍豆腐		1.6	kg		美白菇		1.58	kg		蒜仁		0.13	kg		耐炸油		1.23	kg
							骨腿		10.4	kg		高級精鹽		0.13	kg		九層塔		0.26	kg		白胡椒粉		0.08	kg
												雞腿丁		10.28	kg		麻油		0.13	kg					
																	麵輪		0.39	kg					
副菜	**南瓜燴豆腐**	冷凍毛豆仁		0.8	kg	**玉米炒蛋**	洋蔥		0.8	kg	**鹹香竹筍豆干**	蒜末		0.08	kg	**醬炒高麗肉片**	蒜末		0.08	kg	**清炒冬瓜**	冬瓜		12.91	kg
		南瓜		6.1	kg		雞蛋		9.33	kg		豆干		5.53	kg		高麗菜		7.9	kg		薑絲		0.13	kg
		板豆腐		4.64	kg		冷凍玉米粒		2.4	kg		青蔥		0.13	kg		胡蘿蔔		0.53	kg					
		鴻喜菇		0.93	kg							烏殼綠		8.7	kg		甜麵醬		0.39	kg					
												醃鹹豬肉粉		0.18	kg		辣豆瓣醬		0.39	kg					
																	肉片(豬前腿)		2.76	kg					
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.82	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.88	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.75	kg	**鮮菇青江翠**	蒜末		0.11	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.75	kg
		胡蘿蔔		0.53	kg		胡蘿蔔		0.53	kg		胡蘿蔔		0.53	kg		青江菜		9.74	kg		胡蘿蔔		0.53	kg
		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		美白菇		0.53	kg		蒜末		0.11	kg
湯品	**筍片肉絲湯**	粉薑		0.27	kg	**洋芋蔬菜湯**	香菇		1.07	kg	**關東煮**	冷凍玉米		1.58	kg	**珍珠奶茶**	麥茶包		1.58	kg	**味噌蛋花湯**	雞蛋		2.77	kg
		脆筍片		3.18	kg		番茄		2.67	kg		甜不辣		1.58	kg		二砂糖		2.37	kg		冷凍貢丸		1.58	kg
		肉絲(豬前腿)		1.99	kg		馬鈴薯		2.27	kg		魚豆腐		1.58	kg		粉圓		2.76	kg		青蔥		0.13	kg
							洋蔥		1.07	kg		白蘿蔔		2.24	kg		全脂奶粉		1.58	kg		味噌		0.79	kg
							番茄糊		0.43	kg		冷凍貢丸		1.19	kg										
							番茄醬		0.43	kg		乾昆布		0.13	kg										
												魚卵卷		1.19	kg										
附餐	時令水果	時令水果		10.77	kg	保久乳	全脂保久乳		30.93	kg	時令水果	時令水果		10.7	kg	海苔	海苔		0.46	kg	時令水果	時令水果		10.7	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		
	533.2	3.3	3.4			678.6	3.1	3.2			529.8	3.2	3.5			538.2	4.1	1.8			1687	6.9	27		
	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		
	1.5	0/0.6	0.1			1.4	0.9/0	1.2			1.8	0/0.6	0.1			2.4	0.4/0	0.2			1.6	0/0.6	1.6		
	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		
	29.6	16.8	68.3			35.2	29.6	67.9			32.3	13.8	70			22.9	9.8	91.3			198.8	44.2	123.4		