基隆市中正區中正國小 2026 年 10 月 4 周 學 生 午 餐 菜 單

	10月19日		一	147	人	10月20日		二	148	人	10月21日		三	146	人	10月22日		四	146	人	10月23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	芝麻糙米飯	黑芝麻		0.13	kg	海苔香鬆飯	白米		7.87	kg	河粉	河粉		17	kg	小米飯	白米		6.98	kg	十穀飯	十穀米		0.92	kg
		白米		7.03	kg		海苔香鬆		0.2	kg							小米		0.94	kg		白米		6.98	kg
		糙米		0.93	kg																				
主菜	**番茄馬鈴薯燉肉**	番茄		2.78	kg	**日式山藥燒雞**	日式照燒醬		0.93	kg	**越式豬肉河粉湯**	九層塔		0.13	kg	**桂筍滷肉**	八角		0.08	kg	**蒜蓉豬棒腿**	日式醬油露		0.75	kg
		洋蔥		1.59	kg		秀珍菇		2.4	kg		白蘿蔔		2.24	kg		桂竹筍		3.89	kg		蒜泥		0.25	kg
		馬鈴薯		2.78	kg		洋蔥		2.4	kg		冷凍貢丸		1.51	kg		海帶結		1.88	kg		青蔥		0.25	kg
		番茄糊		0.8	kg		清腿		10.4	kg		洋蔥		2.24	kg		滷包		0.05	kg		帶骨後腿(豬棒腿)		19.42	kg
		肉丁(豬前腿)		10.34	kg							魚露		0.32	kg		肉丁(豬前腿)		9.44	kg					
		番茄醬		0.8	kg							綠豆芽		2.37	kg										
												蒜頭酥		0.16	kg										
												肉片(豬前腿)		3.78	kg										
												豬大骨		1.19	kg										
												檸檬汁		0.53	kg										
												生薑		0.13	kg										
副菜	**紅燒鮮菇冬瓜**	蒜末		0.08	kg	**蒜蓉粉絲煲**	蒜末		0.13	kg	**味噌烤雞翅**	味噌		0.79	kg	**山藥捲**	山藥捲		8.76	kg	**五香滷味**	冷凍玉米筍		1.19	kg
		冬瓜		11.27	kg		冬粉		2	kg		雞翅		15.29	kg		耐炸油		1.25	kg		鳥蛋		1.5	kg
		香菇		1.33	kg		青蔥		0.13	kg												白蘿蔔		3.82	kg
							紅蘿蔔		0.8	kg												五香粉		0.08	kg
							乾香菇		0.13	kg												蒟蒻小卷		1.5	kg
							瘦豬絞肉		1.2	kg												甜不辣		1.5	kg
蔬菜	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.8	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.87	kg	**芝香針菇白菜**	蒜末		0.11	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.73	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.73	kg
		胡蘿蔔		0.53	kg		胡蘿蔔		0.53	kg		小白菜		9.75	kg		胡蘿蔔		0.53	kg		胡蘿蔔		0.53	kg
		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		白芝麻		0.13	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg
												金針菇		0.66	kg										
湯品	**肉羹湯**	脆筍絲		1.06	kg	**紅豆雙圓湯**	地瓜圓		1.2	kg	**吻仔魚炒蛋**	雞蛋		9.19	kg	**胡椒白菜雞湯**	蒜仁		0.27	kg	**山藥排骨湯**	排骨肉		2.77	kg
		肉羹		1.99	kg		芋圓		1.2	kg		吻仔魚		1.58	kg		白胡椒粉		0.08	kg		山藥		4.22	kg
		木耳		0.53	kg		紅豆		2.67	kg		蒜末		0.08	kg		骨腿		3.22	kg		紅蘿蔔		0.66	kg
		雞蛋		1.59	kg		二砂糖		2.27	kg							大白菜		3.62	kg		紅棗		0.08	kg
		大白菜		2.12	kg												生薑		0.13	kg					
		香菜		0.27	kg																				
附餐	時令水果	時令水果		18.54	kg	保久乳	全脂保久乳		31.14	kg	時令水果	時令水果		18.41	kg	豆漿	豆漿		39.15	kg	時令水果	時令水果		18.41	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		
	458.6	3.1	2.4			689.4	5	2.1			596.8	2.3	5.4			655.2	3.8	3.9			646.3	3.2	5.6		
	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		
	2.3	0/0.6	0.3			1.2	0.9/0	0.1			1.3	0/0.6	0.1			1.4	0/0	2.1			1.2	0/0.7			
	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		
	24.9	8.7	71			30.6	15.3	109.3			40.9	30.3	51.8			32.2	19.9	88.2			43.6	22.4	67.4		

※經營養師審核： □通過 □不通過(原因：)

午餐秘書： 主任： 校長：