基隆市中正區中正國小 2026 年 10 月 5 周 學 生 午 餐 菜 單

	菜名	食材	規格	數量	單位	10月27日 菜名	食材	規格	二 148 數量	人 單位	10月28日 菜名	食材	規格	三 146 數量	人 單位	10月29日 菜名	食材	規格	四 146 數量	人 單位	10月30日 菜名	食材	規格	五 146 數量	人 單位
主食						黑芝麻飯	黑芝麻 白米		0.15 4.79	kg kg	烏龍麵	烏龍麵		16.97	kg	小米飯	白米 小米		6.98 0.94	kg kg	白米飯	白米		7.1	kg
主菜						**春川炒雞**	高麗菜 起司絲 青蔥 紅蘿蔔 雞腿丁 韓式年糕 韓式泡菜 韓式辣椒醬 雞胸肉		2.26 0.8 0.13 0.67 4.79 1.6 2 0.13 4.79	kg kg kg kg kg kg kg kg kg	**日式炒烏龍**	肉絲(豬前腿) 香菇 高麗菜 紅蘿蔔 竹輪 黑木耳 洋蔥		3.95 1.18 3.03 0.79 1.58 0.79 1.18	kg kg kg kg kg kg kg	**馬告醬燒小卷**	小卷 青蔥 紅椒 黃椒 山胡椒		9.22 0.13 0.54 0.54 0.04	kg kg kg kg kg	**五香滷肉**	五香粉 冬瓜 老薑 豆干 乾香菇 肉丁(豬前腿) 軟排骨		0.08 3.03 0.13 1.58 0.13 6.31 4.74	kg kg kg kg kg kg kg
副菜						**吻仔魚炒蛋**	雞蛋 吻仔魚 蒜末		9.32 1.6 0.08	kg kg kg	**檸檬雞柳**	耐炸油 椒鹽粉 檸檬雞柳條		1.22 0.08 6.05	kg kg kg	**白醬吉古拉燴白菜**	蒜末 白醬 冷凍玉米粒 無鹽奶油 大白菜 吉古拉		0.08 0.81 1.07 0.12 7.25 2.01	kg kg kg kg kg kg	**胡麻珍穀繽紛拌**	紅藜麥 冷凍玉米筍 胡麻沙拉醬 山藥 冷凍毛豆仁 海苔絲		0.39 1.97 0.79 6.58 1.58 0.13	kg kg kg kg kg kg
蔬菜						**清炒時蔬**	時令蔬菜 胡蘿蔔 蒜末		9.87 0.53 0.11	kg kg kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜 胡蘿蔔 蒜末		9.73 0.53 0.11	kg kg kg	**翡翠肉絲**	蒜末 小白菜 胡蘿蔔 肉絲(豬前腿)		0.11 9.8 0.54 1.21	kg kg kg kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜 胡蘿蔔 蒜末		9.73 0.53 0.11	kg kg kg
湯品						**海芽菇菇湯**	海帶芽 薑絲 鴻喜菇		0.12 0.13 1.6	kg kg kg	**元氣木瓜湯**	青木瓜 紅蘿蔔 嫩薑		7.89 0.79 0.13	kg kg kg	**綠豆地瓜湯**	地瓜 綠豆 二砂糖		2.68 2.68 2.28	kg kg kg	**翡翠芙蓉湯**	澎湖海菜 雞蛋 嫩薑 雞骨		1.97 3.95 0.13 1.32	kg kg kg kg
附餐	備份				份	保久乳	全脂保久乳		31.14	kg 份	時令水果	時令水果		18.41	kg 份	海苔	海苔		0.46	kg 份	時令水果	時令水果		18.41	kg 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		
						663.2	2	2.9			468.4	2.3	1.7			448.7	4	2.3			580.4	3.4	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		
						1.2	1/0	3.2			1.3	0/1.3	2.1			1.6	0/0	0.1			1.4	0/1.1	0.2		
	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		
						42	33	55.4			18	16.6	65.8			24.4	3.5	84			27.6	17.9	74.5		

※經營養師審核：　□通過　□不通過(原因：　)

午餐秘書：　主任：　校長：