基隆市中正區中正國小 2026 年 11 月 1 周 學 生 午 餐 菜 單

	11月02日		一	147	人	11月03日		二	148	人	11月04日		三	146	人	11月05日		四	146	人	11月06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	糙米飯	白米		7.03	kg	小米飯	白米		7.2	kg	白米飯	白米		7.91	kg	芝麻飯	黑芝麻(熟)		0.13	kg	燕麥飯	燕麥		0.79	kg
		糙米		0.8	kg		小米		0.8	kg							白米		7.91	kg		白米		7.12	kg
主菜	**蘋果咖哩雞**	咖哩粉		0.08	kg	**冬瓜肉燥**	蒜末		0.13	kg	**泡菜豬肉蓋飯**	豆腐		2.37	kg	**蔥燒豆包雞**	炸豆包		3.82	kg	**蒙古炒肉**	白胡椒粉		0.08	kg
		咖哩塊		0.8	kg		小方豆乾		1.87	kg		洋蔥		2.37	kg		青蔥		0.13	kg		豬前腿肉		9.09	kg
		洋蔥		2.39	kg		冬瓜		8.4	kg		胡蘿蔔		0.79	kg		腿丁		6.32	kg		黃豆干		1.58	kg
		胡蘿蔔		0.66	kg		紅蔥頭		0.13	kg		香油		0.4	kg		生薑		0.13	kg		高麗菜		2.77	kg
		馬鈴薯		3.05	kg		豬絞肉(60%瘦肉率)		9.2	kg		肉片(豬前腿)		5.93	kg		雞清胸肉		4.35	kg		綠豆芽		0.79	kg
		蘋果		1.33	kg							韓式泡菜		1.98	kg							洋蔥		1.98	kg
		去皮雞胸肉		9.54	kg							韓式辣椒醬		0.13	kg							青蔥		0.13	kg
												雞蛋		3.95	kg							蒜末		0.13	kg
																						九層塔		0.4	kg
																						沙茶醬		0.4	kg
副菜	**奶香玉米高麗**	蒜末		0.08	kg	**雞蛋鮮蔬羹**	冬粉		2	kg	**蜜汁翅小腿**	熟白芝麻		0.13	kg	**木耳扁蒲**	扁蒲		10.54	kg	**絲瓜蛤蜊**	文蛤		3.56	kg
		高麗菜		10.6	kg		胡蘿蔔		0.8	kg		白胡椒粉		0.08	kg		黑木耳		0.79	kg		金針菇		0.79	kg
		冷凍玉米粒		1.06	kg		乾香菇		0.13	kg		翅小腿		14.6	kg		蒜末		0.08	kg		絲瓜		9.22	kg
		無鹽奶油		0.27	kg		大白菜		4	kg		麥芽糖		1.32	kg							薑絲		0.13	kg
							雞蛋		3.07	kg		生薑		0.13	kg										
												蒜泥		0.13	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	**黃金玉翠**	蒜末		0.11	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.75	kg	**清炒時蔬**	時令蔬菜		9.75	kg
		胡蘿蔔		0.53	kg		胡蘿蔔		0.53	kg		冷凍玉米粒		0.79	kg		胡蘿蔔		0.53	kg		胡蘿蔔		0.53	kg
		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		青江菜		9.75	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg
湯品	**海芽肉絲湯**	乾海帶芽		0.12	kg	**蘿蔔油腐湯**	白蘿蔔		4.67	kg	**什錦菇菇湯**	香菇		1.58	kg	**黃瓜排骨湯**	排骨肉		2.37	kg	**味噌蛋花湯**	雞蛋		2.77	kg
		薑絲		0.13	kg		油豆腐		1.6	kg		美白菇		1.19	kg		大黃瓜		8.56	kg		冷凍貢丸		1.58	kg
		肉絲(豬前腿)		1.99	kg		芹菜		0.27	kg		金針菇		1.19	kg		芹菜		0.26	kg		青蔥		0.13	kg
												枸杞		0.13	kg							味噌		0.79	kg
												雞架		1.32	kg										
附餐	時令水果	時令水果		18.56	kg	牛奶	全脂保久乳		30.93	kg	豆漿	豆漿		30.57	kg	果汁	綜合果汁		30.57	kg	水果	時令水果		18.45	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	
	464		3.1	2.6		597.1		3.6	2.5		2725.7		2.8	29.3		566.3		2.7	2.9		503.7		2.7	2.9	
	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	
	1.7		0/1.2	0.7		2.1		0.9/0	0.1		1.3		0/0	0.7		2.1		0/1.6	1.1		1.8		0/1.1	0.4	
	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	
	24.8		6.7	75.9		29.8		20.9	73.6		212.6		168.7	88		29.2		15.8	76.6		28		12.3	71.3	