基隆市中正區中正國小 2026 年 11 月 2 周 學 生 午 餐 菜 單

	11月09日		一	147	人	11月10日		二	148	人	11月11日		三	146	人	11月12日		四	131	人	11月13日		五	131	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		7.17	kg	燕麥飯	燕麥		0.94	kg	白飯	白米		7.92	kg	糙米飯	白米		6.61	kg	黑芝麻飯	白米		7.32	kg
		小米		0.93	kg		白米		7.21	kg							糙米		0.86	kg		黑芝麻(熟)		0.12	kg
主菜	**三杯雞**	生薑		0.27	kg	**蔥爆肉絲**	肉絲(豬前腿)		9.91	kg	**肉絲蛋炒飯**	火腿丁(豬肉)		1.06	kg	**金栗燒雞**	蒜末		0.12	kg	**BBQ雞腿排**	蒜仁		0.12	kg
		骨腿		6.37	kg		洋蔥		2.81	kg		肉絲(豬前腿)		4.75	kg		青蔥		0.12	kg		烤肉醬		0.36	kg
		雞清胸肉		4.38	kg		青蔥		0.27	kg		冷凍胡蘿蔔		0.79	kg		南瓜		4.29	kg		生薑		0.24	kg
		杏鮑菇		4.78	kg		蒜末		0.13	kg		冷凍玉米粒		2.38	kg		骨腿		5.4	kg		雞腿排		19.65	kg
		九層塔		0.4	kg		紅蘿蔔		1.07	kg		洋蔥		1.98	kg		去皮雞胸肉		3.71	kg					
												雞蛋		3.3	kg		乾栗子仁		0.86	kg					
												咖哩粉		0.16	kg										
副菜	**滷筍絲**	長辣椒		0.04	kg	**金針菇炒蛋**	雞蛋		8.89	kg	**酥炸雲吞**	雲吞		2.46	kg	**鐵板鮮菇**	杏鮑菇		5.88	kg	**肉末毛豆燒豆腐**	蒜末		0.07	kg
		筍乾		9.56	kg		金針菇		1.2	kg		耐炸油		0.73	kg		洋蔥		2.2	kg		冷凍毛豆仁		0.96	kg
		梅乾菜		0.93	kg		青蔥		0.13	kg							香菇		2.57	kg		豆腐		6.84	kg
		蒜仁		0.13	kg												無鹽奶油		0.24	kg		青蔥		0.12	kg
																	黑胡椒粒		0.12	kg		豬粒肉(90%瘦肉率)		1.44	kg
																						薑		0.07	kg
蔬菜	**清炒時蔬**	有機快綠		9.97	kg	**清炒時蔬**	有機快綠		10.04	kg	**菇菇小白菜**	小白菜		9.77	kg	**清炒時蔬**	有機快綠		8.89	kg	**清炒時蔬**	有機快綠		8.89	kg
		胡蘿蔔		0.54	kg		胡蘿蔔		0.54	kg		美白菇		1.06	kg		胡蘿蔔		0.48	kg		胡蘿蔔		0.48	kg
		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.1	kg
湯品	**白菜豆腐湯**	豆腐		2.79	kg	**筍片喜菇湯**	芹菜		0.27	kg	**仙草麥麥凍**	大麥仁		1.58	kg	**芋頭排骨湯**	蒜仁		0.12	kg	**紫菜花丸湯**	花枝丸		0.12	kg
		大白菜		3.05	kg		脆筍片		3.07	kg		仙草凍		8.58	kg		冷凍芋頭塊		4.29	kg		青蔥		0.12	kg
		豬大骨		1.2	kg		鴻喜菇		2.4	kg		決明子		0.79	kg		排骨肉		2.57	kg		紫菜		0.1	kg
							雞骨		1.34	kg		二砂糖		2.24	kg							豬大骨		1.08	kg
附餐	水果	時令水果		21.83	kg	保久乳	牛奶		30.99	kg	水果	時令水果		21.68	kg	海苔	海苔		0.36	kg	水果	時令水果		19.45	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	
	535		2.8	2		552.2		2.8	3.2		677.4		3.7	1.7		503.8		4	2.9		2374.8		3	28	
	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	
	2.4		0/1.3	0.1		1.6		0.9/0	0.1		0.9		0/1.3	3.2		2.1		0/0	0.3		1.9		0/1.3	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	
	33.4		8	91.9		34.8		19	63.1		19.6		23.3	99.1		28.3		12	73.2		198		137.5	76.4	