基隆市中正區中正國小 2026 年 11 月 3 周 學 生 午 餐 菜 單

	11月16日		一	147	人	11月17日		二	148	人	11月18日		三	146	人	11月19日		四	146	人	11月20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(熟)		0.13	kg	小米飯	白米		7.21	kg	白麵線	麵線		17.03	kg	海苔香鬆飯	白米		7.92	kg	十穀飯	十穀米		0.92	kg
		白米		7.17	kg		小米		0.94	kg							海苔香鬆		0.13	kg		白米		7.13	kg
		糙米		0.93	kg																				
主菜	麻油山藥肉片	山藥		4.65	kg	蘑菇雞丁	骨腿		6.41	kg	藥膳湯麵	高麗菜		3.83	kg	肉末蒸蛋	雞胸肉(90%瘦肉率)		3.96	kg	蔥油雞翅	生薑		0.26	kg
		枸杞		0.13	kg		雞清胸肉		4.41	kg		枸杞		0.08	kg		雞蛋		9.9	kg		三節翅		15.31	kg
		麻油		0.13	kg		馬鈴薯		3.34	kg		紅棗		0.08	kg		青蔥		0.26	kg		青蔥		0.26	kg
		肉片(豬前腿)		9.46	kg		洋蔥		2	kg		香菇		1.19	kg		油蔥酥		0.16	kg		蒜泥		0.26	kg
							蒜仁		0.13	kg		凍豆腐		1.5	kg		蒜末		0.13	kg					
							蘑菇醬		0.53	kg		骨腿		5.54	kg										
							黑胡椒醬		0.13	kg		藥膳包		0.26	kg										
副菜	九層塔炒蛋	九層塔		0.8	kg	紅黎南瓜燉菜	冷凍毛豆仁		0.94	kg	水煮蛋	雞蛋		8.47	kg	彩椒蜜汁鮑菇	熟白芝麻		0.13	kg	培根洋芋起司蛋	乳酪絲		0.79	kg
		雞蛋		8.83	kg		杏鮑菇		2.27	kg							杏鮑菇		7.66	kg		洋蔥		1.88	kg
		蒜末		0.08	kg		豆皮絲		2	kg							洋蔥		1.58	kg		培根		1.58	kg
							南瓜		5.48	kg							紅椒		1.19	kg		無鹽奶油		0.12	kg
							紅藜麥		0.4	kg							黃椒		1.19	kg		黑胡椒粒		0.01	kg
																	麥芽糖		2.64	kg		雞蛋		5.01	kg
																						冷凍馬鈴薯		4.22	kg
副菜二											飄香滷味	甜不辣		1.58	kg										
												冷凍玉米筍		1.72	kg										
												黑豆乾		1.98	kg										
												海帶結		2.11	kg										
												白蘿蔔		1.98	kg										
												蘭花干		0.63	kg										
蔬菜	清炒時蔬	胡蘿蔔		0.53	kg	清炒時蔬	胡蘿蔔		0.54	kg	鮑菇青江菜	蒜末		0.11	kg	清炒時蔬	胡蘿蔔		0.53	kg	清炒時蔬	胡蘿蔔		0.53	kg
		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		杏鮑菇		0.79	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg
		時令蔬菜		9.37	kg		時令蔬菜		9.44	kg		青江菜		9.77	kg		時令蔬菜		9.31	kg		時令蔬菜		9.31	kg
湯品	小花排骨湯	排骨肉		2.79	kg	冬瓜金針湯	冬瓜		6.28	kg						椰香紅豆紫米粥	椰漿		0.79	kg	黃瓜魚丸湯	大黃瓜		7.92	kg
		白花菜		3.59	kg		豬大骨		1.2	kg							紅豆		3.96	kg		虱目魚丸		1.5	kg
							金針菇		0.8	kg							黑糯米		0.53	kg		芹菜		0.26	kg
							薑絲		0.13	kg							冷凍芋頭丁		2.38	kg					
																	二砂糖		2.24	kg					
附餐	水果	時令水果		21.8	kg	保久乳	牛奶		30.99	kg	水果	時令水果		21.65	kg	堅果	綜合堅果		3.09	kg	水果	時令水果		21.65	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		
	568	3.2	3.7			551.6	3.7	2.3			726.9	4.8	2.9			749.4	4.3	2.1			679	3.1	3.7		
	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	0/1.3	0.3			1.6	0.9/0				1.5	0/1.3	0.1			2	0/0	1.8			1.5	0.2/1.3	0.3		
	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		
	32.5	15.1	75.2			32.7	14.5	73.6			36.5	15.1	114			30	20.7	117.3			34.1	26.2	75.4		