基隆市中正區中正國小 2026 年 11 月 4 周 學 生 午 餐 菜 單

	11月23日		一	147	人	11月24日		二	148	人	11月25日		三	146	人	11月26日		四	146	人	11月27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	燕麥飯	燕麥		0.93	kg	糙米飯	白米		7.47	kg	十穀飯	十穀米		0.92	kg	小米飯	白米		7.12	kg	白米飯	白米		7.52	kg
		白米		7.16	kg		糙米		0.97	kg		白米		7.13	kg		小米		0.92	kg					
主菜	**阿婆紅燒肉**	八角		0.13	kg	**蒜蓉豆腐蒸魚丁**	蒜末		0.27	kg	**腐乳雞**	骨腿		6.02	kg	**港都海味雙鮮**	虱目魚		12.64	kg	**呷三碗油飯**	肉絲(豬前腿)		4.51	kg
		小方豆乾		1.26	kg		冬粉		1.2	kg		棒腿		5.64	kg		檸檬葉		0.05	kg		老薑		0.26	kg
		月桂葉		0.08	kg		豆腐		3.55	kg		高麗菜		3.03	kg		低筋麵粉		1.5	kg		乾香菇		0.45	kg
		水煮花生		0.79	kg		青蔥		0.27	kg		豆腐乳		1.18	kg		酥炸粉		0.75	kg		油蔥酥		0.08	kg
		白胡椒粉		0.08	kg		鬼頭刀		9.15	kg		馬鈴薯		2.24	kg		吉古拉		2.63	kg		紅蔥頭		0.26	kg
		冰糖		0.79	kg		薑絲		0.27	kg		洋蔥		1.58	kg		耐炸油		0.73	kg		冷凍芋頭丁		2.37	kg
		青蔥		0.26	kg							蒜末		0.13	kg							麻油		0.13	kg
		長辣椒		0.08	kg																	柴魚片		0.15	kg
		肉丁(豬前腿)		6.06	kg																				
		五花肉		4.54	kg																				
		鳥蛋		2.52	kg																				
副菜	**西魯肉**	蒜末		0.13	kg	**椒鹽酥炸雙菇**	地瓜粉		1.6	kg	**鮮肉包**	肉包		10.01	kg	**紅藜番茄煨豆腐**	蒜末		0.13	kg	**印度式燒雞**	生薑		0.26	kg
		黑木耳		0.53	kg		白胡椒粉		0.03	kg							牛番茄		3.95	kg		洋蔥		2.76	kg
		金針菇		0.53	kg		杏鮑菇		5.99	kg							豆腐		7.9	kg		蒜末		0.26	kg
		香菜		0.26	kg		花椒粉		0.02	kg							紅藜		0.26	kg		芝麻醬		0.26	kg
		扁魚乾		0.07	kg		耐炸油		0.27	kg							乾香菇		0.16	kg		薑黃粉		0.04	kg
		耐炸油		0.74	kg		香菇(小)		5.33	kg							番茄醬		1.26	kg		咖哩粉		0.26	kg
		胡蘿蔔		0.53	kg		酥炸粉		3.33	kg												雞腿		25.55	kg
		乾香菇		0.16	kg		黑胡椒粉		0.05	kg															
		大白菜		7.32	kg		麵粉		1.6	kg															
		肉絲(豬前腿)		1.13	kg																				
		雞蛋		3.31	kg																				
蔬菜	**番茄青江菜**	蒜末		0.11	kg	**鹹蛋雙蔬**	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	**鹹蛋雙蔬**	蒜末		0.11	kg
		牛番茄		1.59	kg		高麗菜		8.67	kg		蒜末		0.11	kg		蒜末		0.11	kg		高麗菜		8.56	kg
		青江菜		9.8	kg		油菜		2.67	kg		時令蔬菜		9.4	kg		時令蔬菜		9.4	kg		油菜		2.63	kg
		黑胡椒粉		0.03	kg		青蔥		0.13	kg												青蔥		0.13	kg
							鴨鹹蛋		1.05	kg												鴨鹹蛋		1.04	kg
湯品	**藥膳蔬菜湯**	凍豆腐		1.59	kg	**酸辣湯**	烏醋		0.67	kg	**酸辣湯**	烏醋		0.66	kg	**培根南瓜濃湯**	月桂葉		0.03	kg	**椰奶綠豆沙**	二砂糖		2.24	kg
		藥膳包		0.13	kg		豆腐		2.8	kg		豆腐		2.76	kg		全脂奶粉		0.29	kg		椰漿		0.53	kg
		高麗菜		3.79	kg		肉絲(豬前腿)		1.6	kg		肉絲(豬前腿)		1.58	kg		南瓜		4.34	kg		綠豆		5.79	kg
		紅棗		0.08	kg		黑木耳		0.53	kg		黑木耳		0.53	kg		洋蔥		1.45	kg					
		美白菇		1.76	kg		脆筍絲		1.2	kg		脆筍絲		1.18	kg		馬鈴薯		4.34	kg					
		當歸		0.07	kg		雞蛋		2	kg		雞蛋		1.97	kg		培根		0.79	kg					
		枸杞		0.07	kg		紅蘿蔔		0.8	kg		紅蘿蔔		0.79	kg		黑胡椒粉		0.03	kg					
							白醋		1.18	kg		白醋		1.17	kg										
							白胡椒粉		0.03	kg		白胡椒粉		0.02	kg										
附餐	椪柑	椪柑		22.05	kg	牛奶	牛奶		31.17	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	
	612		2.8	3.1		697.4		5.8	2		704.3		4.8	3.2		1224.8		6.1	3.5		1111.2		5.3	7.5	
	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	
	1.8		0/0.8	1.3		2		0.9/0	0.7		1.3		0/1.3	1.3		1.3		0.1/0	10.8		1.2		0/1.3	0.6	
	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	
	29.5		25.9	68.9		31.1		16.7	108.9		32.7		18.8	101.1		40.8		68.7	111		65.6		39.9	125.6	