基隆市中正區中正國小 2026 年 01 月 1 周 學 生 午 餐 菜 單

	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	01月02日 菜名	食材	五 規格	144 數量	人 單位
主食																					薏仁飯	白米		6.36	kg
																						小薏仁		0.45	kg
主菜																					孜然豬柳	豆干		2.16	kg
																						肉絲(豬前腿)		8.09	kg
																						洋蔥		2.97	kg
																						金針菇		1.44	kg
																						孜然粉		0.02	kg
																						青蔥		0.18	kg
																						蒜末		0.09	kg
副菜																					芋香豆漿燉白菜	炸豆包		0.81	kg
																						豆漿		0.9	kg
																						木耳		0.99	kg
																						大白菜		6.12	kg
																						冷凍芋頭丁		2.61	kg
																						胡蘿蔔		0.99	kg
																						香菜		0.09	kg
蔬菜																					有機小松菜	小松菜		8.99	kg
																						蒜末		0.09	kg
																						紅蘿蔔		0.54	kg
湯品																					大頭菜貢丸湯	冷凍貢丸		2.16	kg
																						大頭菜		6.12	kg
附餐																					奇異	奇異果		14.66	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		
																					458.5	2.7	2.6		
	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	0/0.9	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		
																					24.9	11.8	66.7		

基隆市中正區中正國小 2026 年 01 月 2 周 學 生 午 餐 菜 單

	01月05日	一	148	人	01月06日	二	148	人	01月07日	三	148	人	01月08日	四	148	人	01月09日	五	144	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	十穀飯	十穀米		0.92	kg	紅藜糙米飯	白米		5.99	kg	烏龍麵	烏龍麵		13.69	kg	小米飯	白米		6.18	kg	海苔飯	海苔香鬆		0.27	kg
		白米		5.98	kg		糙米		0.92	kg		肉絲(豬前腿)		4.75	kg		小米		0.92	kg		白米		6.47	kg
							紅藜麥		0.37	kg															
主菜	**蒙古炒雞**	雞胸肉		8.83	kg		豬前腿肉		6.27	kg		香菇		0.56	kg	**照燒馬鈴薯燉雞**	雞腿丁		11.9	kg	**蟹黃豆腐煲**	豆腐		5.84	kg
		高麗菜		3.04	kg		軟排		4.98	kg		小白菜		2.24	kg		日式照燒醬		1.11	kg		南瓜		8.08	kg
		洋蔥		2.21	kg		地瓜		4.24	kg		洋蔥		1.49	kg		馬鈴薯		3.78	kg		冷凍毛豆仁		1.17	kg
		綠豆芽		1.47	kg	**粉蒸排骨**	蒸肉粉		0.55	kg	**咖哩炒麵**	胡蘿蔔		0.93	kg		青蔥		0.18	kg		青蔥		0.18	kg
		青蔥		0.18	kg		蒜末		0.18	kg		咖哩粉		0.17	kg							蟹肉棒		1.35	kg
		蒜末		0.09	kg		青蔥		0.18	kg												冷凍胡蘿蔔		1.17	kg
		烤肉醬		1.38	kg		小米		0.83	kg															
副菜	**培根起司蛋**	冷凍玉米粒		2.21	kg	**醬香蛋豆雙寶**	四角油豆腐		4.52	kg	**海苔章魚燒**	章魚燒		8.38	kg	**酸甜豆皮捲**	紅椒		1.48	kg	**醬燒冬瓜肉末**	瘦豬絞肉		2.16	kg
		雞蛋		8.28	kg		鳥蛋		2.21	kg		海苔粉		0.09	kg		黃椒		1.48	kg		冬瓜		10.24	kg
		乳酪絲		0.64	kg		杏鮑菇		4.52	kg		柴魚片		0.22	kg		豆腸		5.99	kg		蒜末		0.09	kg
		培根		2.18	kg		九層塔		0.09	kg							洋蔥		1.48	kg					
																	番茄醬		0.55	kg					
																	番茄糊		0.55	kg					
																	青椒		1.48	kg					
																	耐炸油		1.18	kg					
蔬菜	**炒小白菜**	小白菜		9.2	kg	**炒菠菜**	菠菜		9.22	kg	**炒大陸妹**	大陸妹		9.23	kg	**炒青江菜**	青江菜		11.1	kg	**有機青松菜**	青松菜		8.98	kg
		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.09	kg
		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.56	kg		紅蘿蔔		0.54	kg
湯品	**小米濃湯**	冷凍馬鈴薯		2.67	kg	**養生蔬菜湯**	白蘿蔔		1.48	kg	**冬瓜貢丸湯**	香菇素貢丸		2.24	kg	**翡翠芙蓉湯**	豆腐		1.84	kg	**麻油雞湯**	雞胸肉		3.77	kg
		冷凍胡蘿蔔		0.74	kg		金針菇		0.74	kg		冬瓜		7.26	kg		菠菜		2.21	kg		老薑		0.09	kg
		小米		0.37	kg		高麗菜		3.04	kg		芹菜		0.19	kg		吻仔魚		0.55	kg		高麗菜		3.32	kg
		洋蔥		1.38	kg		雞骨		0.92	kg							雞蛋		2.21	kg		紅棗		0.11	kg
		鮮奶油		0.55	kg		胡蘿蔔		0.92	kg												麻油		0.27	kg
附餐	柳橙	柳橙		19.5	kg	全脂	全脂保久乳		30.1	kg	百香	百香果		11.96	kg	堅果	綜合堅果		1.5	kg	小番	小番茄		7.32	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		
	519.4	2.8	2.5			632.6	3.4	3.1			432.1	2.2	2			598.6	2.8	3.1			388.5	3.1	1.9		
	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		
	1.3	0.1/1	0.3			1.6	0.8/0				1.6	0/0.5	1.7			1.3	0/0	2.2			1.7	0/0.3	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		
	31.8	15.2	67.3			34.5	24.6	70.2			20.7	17.3	53			29.8	26.9	60.3			19.7	9.1	57.6		

基隆市中正區中正國小 2026 年 01 月 3 周 學 生 午 餐 菜 單

	01月12日		一	148	人	01月13日		二	148	人	01月14日		三	148	人	01月15日		四	130	人	01月16日		五	126	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	黑芝麻飯	白米		6.9	kg	玉米飯	白米		6	kg	米粉	細米粉		3.88	kg	薏仁飯	白米		5.74	kg	十穀飯	十穀米		0.86	kg
		黑芝麻		0.14	kg		冷凍玉米粒		1.02	kg							小薏仁		0.41	kg		白米		5.57	kg
主菜	**腐乳雞**	雞胸肉		6.35	kg	**香菇肉燥**	香菇		1.02	kg	**炒米粉**	紅蔥頭		0.18	kg	**義式番茄燉肉**	肉丁(豬前腿)		7.62	kg	**香酥雞翅**	三節翅		11.99	kg
		骨腿		3.31	kg		紅蔥頭		0.28	kg		肉絲(豬前腿)		4.52	kg		番茄		2.46	kg		耐炸油		1.11	kg
		豆腐乳		1.29	kg		豆干		2.68	kg		韭菜		0.74	kg		洋蔥		1.39	kg		太白粉		3.43	kg
		高麗菜		4.51	kg		瘦豬絞肉		9.14	kg		乾香菇		0.18	kg		番茄醬		0.98	kg					
		胡蘿蔔		1.2	kg		乾香菇		0.11	kg		油蔥酥		0.22	kg		番茄糊		0.74	kg					
		洋蔥		1.2	kg		油蔥酥		0.17	kg		高麗菜		4.52	kg		義大利香料		0.02	kg					
							鳥蛋		1.38	kg		紅蘿蔔		0.65	kg		馬鈴薯		2.13	kg					
							碎花瓜		1.11	kg		黑木耳		0.74	kg										
												洋蔥		1.2	kg										
副菜	**番茄滑蛋豆腐**	豆腐		5.24	kg	**滷白菜**	黑木耳		0.74	kg	**蘑菇醬巧蛋包**	巧蛋包		6.27	kg	**九層塔蛋**	雞蛋		9.02	kg	**銀芽肉絲**	豬前腿肉		1.54	kg
		番茄		3.04	kg		大白菜		8.77	kg		洋菇罐頭		3.41	kg		九層塔		1.31	kg		黑木耳		0.86	kg
		雞蛋		5.24	kg		胡蘿蔔		0.74	kg		蘑菇醬		1.01	kg							綠豆芽		6.08	kg
		青蔥		0.09	kg		日式炸豆皮		0.92	kg												蒜末		0.09	kg
		番茄醬		0.83	kg		金針菇		0.74	kg															
		番茄糊		0.83	kg																				
蔬菜	**炒小白菜**	小白菜		9.2	kg	**炒大陸妹**	大陸妹		9.23	kg	**鮮菇炒菠菜**	菠菜		9.23	kg	**炒青江菜**	青江菜		9.75	kg	**炒鮮蔬**	時令蔬菜		7.45	kg
		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.08	kg		蒜末		0.07	kg
		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.55	kg		美白菇		0.55	kg		紅蘿蔔		0.49	kg		紅蘿蔔		0.43	kg
湯品	**白花椰湯**	冷凍貢丸		2.21	kg	**海帶黃豆芽湯**	黃豆芽		3.79	kg	**蘿蔔玉米排骨湯**	冷凍玉米		6.09	kg	**筍片香菇湯**	香菇		0.82	kg	**玉米蛋花湯**	冷凍玉米粒		1.54	kg
		豬大骨		0.83	kg		海帶芽		0.11	kg		軟排		1.94	kg		骨腿		1.97	kg		雞蛋		1.8	kg
		冷凍花椰菜		4.44	kg		豬大骨		0.83	kg		青蔥		0.18	kg		脆筍片		1.97	kg		豬大骨		0.69	kg
												白蘿蔔		6	kg										
附餐	百香	百香果		11.96	kg	全脂	全脂保久乳		30.1	kg	櫻桃	櫻桃		6.02	kg	海苔	海苔		0.26	kg	時令	時令水果		13.5	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	
	485.7		2.5	2.9		535.1		2.1	3.2		369.5		2.2	1.7		425.3		2.6	3.4		637.7		4.2	3	
	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	
	1.9		0/0.6	0.3		2.1		0.9/0	0.3		2.2		0/0.5	0.5		1.9		0/0	0.1		1.2		0/0.1	1.6	
	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	
	32.4		15.4	58.2		29.6		22.6	53.3		17.9		11.6	53.4		30.1		12.6	50.5		27.7		25.7	72.7	

基隆市中正區中正國小 2026 年 01 月 4 周 學 生 午 餐 菜 單

	01月19日		一	148	人	01月20日		二	148	人	01月21日		三	148	人	01月22日		四	148	人	01月23日		五	144	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	玉米飯	白米		6	kg	紅藜糙米飯	白米		5.99	kg	蝴蝶麵	義大利麵		6.71	kg	小米飯	白米		6.18	kg	海苔飯	海苔香鬆		0.27	kg
		冷凍玉米粒		1.02	kg		糙米		0.92	kg							小米		0.92	kg		白米		6.47	kg
							紅藜麥		0.37	kg															
主菜	三杯魚丁山藥燒	九層塔		0.28	kg	紅糟肉	豬里肌肉		12.4	kg	茄汁義大利麵	冷凍三色蔬菜		1.95	kg	醬香千層干燒豚	冷凍玉米筍		1.2	kg	藥膳滷雞腿	藥膳滷包		0.11	kg
		蒜仁		0.18	kg		洋蔥		2.96	kg		大番茄		3.02	kg		冰糖		0.18	kg		薑絲		0.09	kg
		山藥		3.12	kg		耐炸油		1.2	kg		洋蔥		1.85	kg		豆干		3.59	kg		枸杞		0.05	kg
		老薑		0.18	kg		紅糟		0.74	kg		瘦豬絞肉		3.11	kg		乾香菇		0.09	kg		棒棒腿		21.6	kg
		杏鮑菇		3.12	kg							番茄醬		0.88	kg		滷包		0.06	kg					
		麻油		0.55	kg							番茄糊		0.88	kg		肉丁(豬前腿)		10.31	kg					
		烏魚		8.45	kg																				
副菜	菠菜起司炒蛋	乳酪絲		0.64	kg	高麗菜捲	高麗菜捲		7.46	kg	海陸雙拼	花枝丸		3.07	kg	什錦羹	肉羹		2.95	kg	黃瓜炒黑輪	大黃瓜		7.51	kg
		菠菜		2.85	kg							雞肉捲		4.28	kg		金針菇		0.83	kg		紅蘿蔔		0.71	kg
		雞蛋		10.19	kg												脆筍絲		0.83	kg		美白菇		1.41	kg
																	大白菜		4.33	kg					
																	魷魚圈(生鮮)		2.12	kg					
蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜		9.23	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		9.23	kg	玉米萵苣	福山萵苣		9.24	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		9.23	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		8.98	kg
		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.1	kg		蒜末		0.09	kg		蒜末		0.09	kg
		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.55	kg		冷凍玉米粒		0.58	kg		紅蘿蔔		0.55	kg		紅蘿蔔		0.54	kg
湯品	金針雞湯	乾金針		0.18	kg	酸辣湯	豬前腿肉		2.76	kg	珍珠麥香奶茶	全脂奶粉		1.17	kg	山藥雞湯	骨腿		2.39	kg	絲瓜蛋花湯	絲瓜		7.36	kg
		枸杞		0.06	kg		雞蛋		1.47	kg		二砂糖		1.95	kg		山藥		3.78	kg		薑絲		0.09	kg
		紅棗		0.06	kg		金針菇		0.74	kg		粉圓		2.24	kg		枸杞		0.06	kg		雞蛋		2.96	kg
		骨腿		1.84	kg		脆筍絲		0.74	kg		麥茶包		0.1	kg		紅棗		0.06	kg					
		薑絲		0.09	kg		黑木耳		0.65	kg															
		雞胸肉		1.84	kg		紅蘿蔔		0.65	kg															
							烏醋		0.46	kg															
附餐	時令	時令水果		15.86	kg	全脂	全脂保久乳		30.1	kg	時令	時令水果		15.86	kg	果汁	綜合果汁		24.04	kg	豆漿	豆漿		28.73	kg
	備份				份	備份				份	備份				份	備份				份	備份				份

營養分析																									
熱量	519.8	全穀雜糧	2.4	豆魚蛋肉	3.5	熱量	850.2	全穀雜糧	3.3	豆魚蛋肉	3.4	熱量	560.8	全穀雜糧	3.6	豆魚蛋肉	2	熱量	535.3	全穀雜糧	3	豆魚蛋肉	3.6	熱量	580.8	全穀雜糧	2.5	豆魚蛋肉	5.3
蔬菜	1.4	乳品/水果	0.1/0.9	油脂與堅果種子	0.7	蔬菜	1.9	乳品/水果	0.8/0	油脂與堅果種子	1.9	蔬菜	1.2	乳品/水果	0.3/0.9	油脂與堅果種子	0.1	蔬菜	1.3	乳品/水果	0/1.3	油脂與堅果種子	0.3	蔬菜	2	乳品/水果	0/0	油脂與堅果種子	
粗蛋白	32.3	粗脂肪	17.4	總碳水化合物	58.9	粗蛋白	32.4	粗脂肪	48.1	總碳水化合物	72	粗蛋白	22.6	粗脂肪	9.4	總碳水化合物	96.2	粗蛋白	32.1	粗脂肪	12.7	總碳水化合物	71.8	粗蛋白	43.1	粗脂肪	16.6	總碳水化合物	64.9