

基隆市中正區中正國小 2023年4月2週午餐菜單

	4月3日		一				人		4月4日		二				人		4月5日		三				人		4月6日		四		1100		人		4月7日		五		1100		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	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位														
主食																		糙米	白米	56.00	kg	白米飯	白米	60.00	kg																								
主菜																																																	
																			咖哩豬	紅蘿蔔	10.00	kg	義式香料雞	洋芋	36.00	kg	咖哩粉	1.20	kg	洋蔥	10.00	kg	肉丁(豬前腿)	72.00	kg	雞腿丁	78.00	kg	洋蔥	15.00	kg	義大利香料	1.00	kg	馬鈴薯	30.00	kg	紅蘿蔔	5.00
副菜																																																	
蔬菜																																																	
湯																																																	
附餐																																																	
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	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																					
		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	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																					
		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	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																					

※經營營養師審核：通過 不通過(原因： )

午餐秘書：

主任：

校長：

基隆市中正區中正國小 2023年4月2週午餐菜單

	4月10日				4月11日				4月12日				4月13日				4月14日								
	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	白米飯	白米		60.00	kg	十穀米飯	米		4.00	kg	白米飯	白米		60.00	kg	糙米飯	白米		56.00	kg	白米飯	白米		60.00	kg
主菜	麵腸燒雞	香菇素蠔油		3.00	kg	麻油肉片	老薑		2.00	kg	夏威夷炒飯	玉米粒		16.00	kg	蜜汁烤雞翅	蒜末		2.00	kg	孜然肉柳	胡蘿蔔		10.00	kg
		雞清肉		36.00	kg		麻油		6.00	kg		豬肉		33.00	kg		青蔥		1.00	kg		孜然粉		2.00	kg
副菜	野菇燴冬瓜	九層塔		3.00	kg	香甜南瓜	高麗菜		31.00	kg	脆炒馬鈴薯絲	鳳梨		6.00	kg	大瓜鴻喜菇	日式照燒醬		9.00	kg	紅蘿蔔		5.00	kg	
		洋蔥		16.00	kg		肉片(豬前腿)片		69.00	kg		青蔥		3.00	kg		木耳		6.00	kg		黑木耳		9.00	kg
蔬菜	炒鮮蔬	雞腿丁		36.00	kg	炒鮮蔬	角螺		6.00	kg	炒鮮蔬	火腿		10.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg
		秀珍菇		8.00	kg		金針菇		8.00	kg		紅蘿蔔		3.00	kg		紅蘿蔔		3.00	kg		蒜末		1.20	kg
湯	綠豆薏仁湯	冬瓜		80.00	kg	玉米海結湯	薑絲		1.20	kg	菇菇豆腐湯	傳統豆腐		20.00	kg	南瓜山藥湯	鮮香菇		10.00	kg	南瓜		10.00	kg	
		金針菇		8.00	kg		木耳		2.00	kg		海帶結		24.00	kg		鮮香菇		10.00	kg		大骨		9.00	kg
附餐	鮮奶	時令水果		825.00	份	點心	藍莓麵		825.00	份	飲品	黑豆奶		825.00	份	點心	蔥花麵		825.00	份	時令水果		825.00	份	
		鮮奶																							
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	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	
	575.23	4.58	2.67	619.96	4.37	1.94	487.23	2.96	2.53	610.39	3.71	3.00	521.73	4.21	2.56										
	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	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	
	1.452365	0/0.87	0.00	1.242838	0.81/0	1.49	0.75744	0/0.9	0.00	1.034021	0/1.4	0.00	1.549396	0/0.87	0.06										
	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	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	
27.98	3.56	110.35	28.25	20.12	83.15	17.46	8.81	84.69	29.73	21.44	86.27	27.07	8.69	88.07											

※經營養師審核：通過 不通過(原因： )

午餐秘書：

主任：

校長：

基隆市中正區中正國小 2023年4月2週午餐菜單

	4月17日					4月18日					4月19日					4月20日					4月21日					4月22日							
	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	菜名	食材	規格	數量	單位			
主食	白米飯	白米		60.00	kg	十穀米飯	米		4.00	kg	細烏龍	細烏龍		100.00	kg	糙米飯	白米		56.00	kg	白米飯	白米		60.00	kg	螺旋麵	螺旋麵		21.00	kg			
主菜	客家小炒	五香豆干		30.00	kg	黑胡椒豬柳	黑胡椒醬		2.00	桶	沙茶炒麵	洋蔥		22.00	kg	馬鈴薯燉肉	洋蔥		15.00	kg	綜合滷味	香菇		18.00	kg	茄汁肉醬義大利麵	義大利香料		1.00	包	和平日159+中正268+八斗校廚6=433人		
		乾魷魚		1.00	kg		白洋蔥		30.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		雞腿		9.00	kg		麵輪		5.00	kg		番茄		7.00	kg		三色丁	
		五花肉		60.00	kg	綠豆芽		20.00	kg	木耳		10.00	kg	豬肉		33.00	kg	海帶結		15.00	kg	油豆腐	三角	40.00	kg	洋蔥		6.00	kg	絞肉		10.00	kg
		青蒜		3.00	kg	高麗菜		69.00	kg	竹輪		12.00	kg	蠔油		9.00	kg	白蘿蔔		23.00	kg	紅蘿蔔		10.00	kg	番茄醬		1.00	桶	番茄糊		1.00	桶
		大蒜		1.20	kg					高麗菜		22.00	kg	馬鈴薯		22.00	kg																
		台灣芹菜		9.00	kg					沙茶醬		2.00	桶																				
		紅辣椒		0.60	kg																												
副菜	雙色花椰	白花菜		35.00	kg	什錦炒高麗	蒜仁		1.20	kg	清蒸石斑魚	薑片		2.00	kg	玉米豆腐	傳統豆腐		60.00	kg	螞蟻上樹	絞肉		9.00	kg	雞塊薯條	馬鈴薯條		33.00	kg			
		蒜仁		1.20	kg		魚板		8.00	kg		青蔥		4.00	kg		冷凍玉米粒		11.00	kg		黑木耳		5.00	kg		番茄醬	小包	3.00	包	雞塊	一人3塊	1300.00
		紅蘿蔔		6.00	kg	紅蘿蔔		4.00	kg	石斑		83.00	kg	胡蘿蔔		6.00	kg	紅蘿蔔		5.00	kg	大白菜		35.00	kg								
		鮮香菇		6.00	kg	黑木耳		4.00	kg																								
		綠花椰		50.00	kg	高麗菜		75.00	kg																								
蔬菜	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	培根高麗	紅蘿蔔		2.00	kg			
		蒜末		1.20	kg		蒜末		1.20	kg		蒜末		1.20	kg		蒜末		1.20	kg		蒜末		1.20	kg		蒜末		1.20	kg	高麗菜		32.00
		紅蘿蔔		3.00	kg	紅蘿蔔		3.00	kg	紅蘿蔔		3.00	kg	紅蘿蔔		3.00	kg	紅蘿蔔		3.00	kg	粉絲		9.00	kg								
湯	金針花湯	金針菇		14.00	kg	冬瓜湯	雞骨		12.00	kg	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯		30.00	kg	白菜菇菇湯	大白菜		27.00	kg	珍珠魚丸湯	魚丸		15.00	kg	綠豆珍珠湯	綠豆		9.00	kg			
		乾金針花		0.80	kg		冬瓜		65.00	kg		玉米粒		10.00	kg		秀珍菇		8.00	kg		白蘿蔔		30.00	kg		粉圓		5.00	kg	二砂糖		8.00
		雞骨		6.00	kg					乳粉		6.00	kg	金針菇		8.00	kg	薑絲		1.00	kg												
										鮮奶油		2.00	桶	枸杞		0.70	kg																
										大粒蔥頭		10.00	kg																				
										黑胡椒粒		1.00	kg																				
附餐	水果	時令水果	825.00		份	點心	菠蘿麵包		825.00	份	果汁	蘋果汁		825.00	份	點心	沙其馬	825.00		份	水果	時令水果	825.00		份	飲品	黑豆奶	825.00		份	柳橙汁	433.00	份
	鮮奶	鮮奶				點心	菠蘿麵包		825.00	份	果汁	蘋果汁		825.00	份							飲品	黑豆奶	825.00		份	菠蘿麵包	433.00	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	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			
	715.44	4.06	2.52	586.36	3.93	2.12	598.48	4.33	2.13	449.06	3.21	2.00	523.23	3.77	2.43																		
	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	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			
	1.293807	0 / 0.87	0.00	2.049450689	0.81 / 0	0.79	1.320918453	0 / 0.87	1.49	1.204987978	0 / 1.01	0.00	1.786522794	0 / 0.87	0.00																		
	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	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			
25.72	23.65	101.99	29.54	16.65	80.39	26.05	16.20	87.59	20.31	8.67	72.27	17.80	9.53	93.70																			

※經營養師審核：通過 不通過(原因： )

午餐秘書： 主任： 校長：

基隆市中正區中正國小 2023年4月2週午餐菜單

	4月24日				4月25日				4月26日				4月27日				4月28日								
	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	白米飯	白米		60.00	kg	十穀米飯	米		4.00	kg	中粗米粉	米粉	中粗	30.00	kg	糙米飯	白米		56.00	kg	白米飯	白米		60.00	kg
主菜	泰式肉片	胡蘿蔔		5.00	kg	炸鹹酥雞	雞清肉		66.00	kg	台式米粉湯	冷凍虱目魚丸		12.00	kg	沙茶魚丁	結球白菜		28.00	kg	番茄燉肉	肉丁(豬前腿)		66.00	kg
		肉片(豬前腿)		66.00	kg		耐炸油		3.00	桶		高麗菜		38.00	kg		大蒜		1.00	kg		小馬鈴薯		22.00	kg
		泰式甜辣醬		2.00	kg		四角油豆腐		44.00	kg		油蔥酥		1.20	kg		鯊魚		65.00	kg		紅蘿蔔		6.00	kg
		蒜末		1.20	kg							胡蘿蔔		8.00	kg		傳統豆腐		27.00	kg		番茄糊		3.00	桶
		洋蔥		30.00	kg							蝦米		0.60	kg		胡蘿蔔		6.00	kg		白蘿蔔		11.00	kg
		小黃瓜		20.00	kg							鮮香菇		10.00	kg		肉絲(豬前腿)		33.00	kg		大番茄		15.00	kg
																					白洋蔥		16.00	kg	
副菜	竹輪扁蒲	竹輪		10.00	kg	紅燒冬瓜	老薑		1.00	kg	燒賣	巧克力雙色團圓		1100.00	個	白菜粉絲煲	鮮香菇		5.00	kg	太陽高麗	胡蘿蔔		8.00	kg
		金針菇		10.00	kg		金針菇		5.00	kg			紅蘿蔔		3.00		kg		高麗菜			67.00	kg		高麗菜
		扁蒲		80.00	kg		冬瓜		83.00	kg						大白菜		34.00	kg		冷凍玉米粒		8.00	kg	
																冬粉		14.00	kg						
																黑木耳		3.00	kg						
蔬菜	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg
		蒜末		1.20	kg		蒜末		1.20	kg		蒜末		1.20	kg		蒜末		1.20	kg		蒜末		1.20	kg
		紅蘿蔔		3.00	kg		紅蘿蔔		3.00	kg		紅蘿蔔		3.00	kg		紅蘿蔔		3.00	kg		紅蘿蔔		3.00	kg
湯	馬鈴薯排骨湯	紅蘿蔔		5.00	kg	羅宋湯	芹菜		4.00	kg					洋芋蔬菜湯	番茄		5.00	kg	芋頭西米露	二砂糖		19.00	kg	
		大排		9.00	kg		洋蔥		17.00	kg						大骨		9.00	kg		西米露		10.00	kg	
		馬鈴薯		33.00	kg		番茄醬		2.00	桶					大白菜		18.00	kg		冷凍芋頭丁		25.00	kg		
							馬鈴薯		28.00	kg					白洋蔥		12.00	kg							
							番茄		13.00	kg					馬鈴薯		9.00	kg							
															金針菇		5.00	kg							
附餐	水果	時令水果		825.00	份					份	水果	時令水果		825.00	份	飲品	黑豆奶		825.00	份	水果	時令水果		825.00	份
	鮮奶	鮮奶				點心	墨西哥麵包		825.00	kg	點心	法式香蒜麵包		825.00	份						果汁	柳橙汁		825.00	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	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	
	415.81	3.15	2.00	632.82	4.04	2.64	577.69	3.40	2.14	438.90	3.78	2.51	631.76	4.05	1.72										
	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	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	
	1.980123588	0/0.87	0.01	1.741638658	0.81/0	0.35	1.192595	0/0.87	2.77	1.745517166	0/0	0.35	1.848209322	0/2.27	0.00										
	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	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	
20.81	5.08	71.50	32.67	20.26	80.90	21.42	21.75	74.04	16.52	5.94	80.58	20.65	6.75	123.24											

※經營養師審核：通過 不通過(原因： )

午餐秘書：

主任：

校長：