

基隆市中正區中正國小 2023年10月1週午餐菜單

	10月2日		一	1110	人	10月3日		二	1110	人	10月4日		三	1110	人	10月5日		四	1110	人	10月6日		五	1110	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	白米飯	白米		60.00	kg	糙米飯	白米 糙米		57.00 3.00	kg kg	拉麵(八斗)	拉麵(熟麵)		100.00	kg	黑芝麻飯	白米 黑芝麻(熟)		57.00 1.00	kg kg	白米飯	白米		60.00	kg
主菜	沙茶炒肉絲	蒜末 沙茶醬 青蔥 洋蔥 豬肉 冷凍玉米粒		0.80 1.00 5.50 28.00 75.00 22.00	kg 桶 kg kg kg kg	宮保雞丁(八斗)	大蒜 長辣椒 小黃瓜 雞清肉 老薑		1.20 0.60 26.00 78.00 1.20	kg kg kg kg kg	味噌拉麵	味噌 肉片(豬前腿) 金針菇 乾海帶芽 脆筍絲 筍簽 高麗菜		15.00 33.00 12.00 1.00 15.00 25.00	kg kg kg kg kg kg	炸鹹酥雞	雞清肉 耐炸油 四角油豆腐		66.00 3.00 44.00	kg 桶 kg	佛跳牆	排骨丁 金針菇 芋頭 大白菜 豬肉丁 生薑		15.00 8.00 12.00 24.00 28.00 1.00	kg kg kg kg kg kg
副菜	雙花百頁	青花菜(冷凍) 百頁豆腐 花椰菜(冷凍) 胡蘿蔔 大蒜		33.00 15.00 33.00 2.00 1.00	kg kg kg kg kg	粉絲白菜	鮮香菇 胡蘿蔔 結球白菜 冬粉		12.00 5.00 43.00 10.00	kg kg kg kg	芝麻包	芝麻包		1110.00	個	大瓜鴻喜菇	紅蘿蔔 黑木耳 大黃瓜 鴻喜菇		5.00 9.00 61.00 13.00	kg kg kg kg	菜脯蛋	雞蛋 碎菜脯 青蔥		45.00 30.00 2.00	kg kg kg
蔬菜	炒鮮蔬	蒜末 時令蔬菜 紅蘿蔔		1.00 75.00 5.00	kg kg kg	炒鮮蔬	蒜末 時令蔬菜 紅蘿蔔		1.00 75.00 5.00	kg kg kg	炒鮮蔬	蒜末 時令蔬菜 紅蘿蔔		1.00 75.00 5.00	kg kg kg	炒鮮蔬	蒜末 時令蔬菜 紅蘿蔔		1.00 75.00 5.00	kg kg kg	炒鮮蔬	蒜末 時令蔬菜 紅蘿蔔		1.00 75.00 5.00	kg kg kg
湯	馬鈴薯蔬菜湯	紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 大骨 蕃茄		5.00 20.00 5.00 9.00 10.00	kg kg kg kg kg	銀蘿海結湯(八斗)	海帶結 白蘿蔔 薑絲 豬大骨		10.00 20.00 1.00 9.00	kg kg kg kg						南瓜山藥湯	南瓜 大骨 大白菜 山藥		10.00 9.00 10.00 25.00	kg kg kg kg	冬瓜雙粉圓	麥茶包 粉圓 二砂 冬瓜磚 山粉圓		5.00 16.00 20.00 30.00 4.00	包 kg kg 塊 kg
門餐	水果		840.00		份	鮮乳				份	水果		840.00		份	蘋果汁		840.00		份	水果		840.00		份
						綜合堅果		840.00		份	黃豆奶		840.00		份					份	銅鑼燒		840.00		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	
	232.71		2.55	0.00		391.24		2.55	2.38		766.85		3.93	2.54		377.34		2.55	1.29		231.98		2.55	0.00	
	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	
	0.606473		0 / 0.75	0.00		0.903137		0.75 / 0	0.00		1.293152177		0 / 0.83	3.47		0.813873		0 / 0.62	0.05		0.606473		0 / 0.62	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	
	4.29		0.51	52.12		26.66		4.31	60.19		32.77		27.38	101.76		12.62		11.17	55.57		4.22		0.36	52.38	

※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10月1週午餐菜單

	10月9日		一		人	10月10日		二		人	10月11日		三	1110	人	10月12日		四	1110	人	10月13日		五	1110	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											細米粉	細米粉		45.00	kg	糙米飯	白米		57.00	kg	什穀米飯	白米		57.00	kg		
																	糙米		3.00	kg		什穀米		3.00	kg		
主菜											古早味炒米粉	肉絲		33.00	kg	麻油雞	去皮清丁		21.00	kg	樹子蒸魚	傳統豆腐		35.00	kg		
										大蔥			3.00	kg			高麗菜		28.00	kg			多利魚	丁	80.00	kg	
										乾香菇			0.60	kg			骨腿	丁	60.00	kg			樹子		2.00	桶	
										油蔥頭			1.50	kg			老薑		2.00	kg			蔥		3.00	kg	
										油蔥酥			0.60	kg			杏鮑菇		15.00	kg			薑		2.00	kg	
										高麗菜			24.00	kg			金針菇		18.00	kg			蒜		2.00	kg	
										紅蘿蔔			6.00	kg													
										黑木耳			10.00	kg													
副菜																香滷海結	胡蘿蔔		10.00	kg	家常豆干片	豆干	片	50.00	kg		
																		海帶結		60.00		kg		蔥		5.00	kg
																		薑		1.00		kg		紅蘿蔔		3.00	kg
																		八角		1.00		包		豬後腿肉	絲	6.00	kg
																					黑木耳	絲	4.00	kg			
蔬菜											炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg		
										時令蔬菜			75.00	kg			時令蔬菜		75.00	kg			時令蔬菜		75.00	kg	
										紅蘿蔔			5.00	kg			紅蘿蔔		5.00	kg			紅蘿蔔		5.00	kg	
湯											關東煮	黑輪		8.00	kg	冬瓜蛤蜊湯	薑		2.00	kg	黃瓜排骨湯	大黃瓜		40.00	kg		
										冷凍貢丸			10.00	kg			蛤蜊		18.00	kg			小排丁		18.00	kg	
										甜不辣			8.00	kg			冬瓜		40.00	kg			大骨		8.00	kg	
										白蘿蔔			10.00	kg													
										甜玉米			9.00	kg													
附餐					份					份	水果		840.00		份	綜合堅果		840.00		份	水果		840.00		份		
					份					份	黑豆奶		840.00		份					份	草莓包包		840.00		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			
											171.28		0.20	1.35		247.49		2.76	0.00		434.69		5.44	0.00			
	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			
											1.35689362		0 / 0.62	0.10		0.606473		0 / 0.62	0.00		0.606473		0 / 0.62	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			
										11.50		5.60	19.60		4.58		0.48	55.65		8.27		0.77	97.44				

※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10月1週午餐菜單

	10月16日					10月17日					10月18日					10月19日					10月20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	糙米飯	白米 地瓜		57.00 16.00	kg kg	烏龍麵	烏龍麵		115.00	kg	糙米飯	白米 糙米		57.00 3.00	kg kg	白米飯	白米		60.00	kg
主菜	咖哩豬	肉丁(豬前腿)		69.00	kg	黑胡椒豬柳	黑胡椒醬		2.00	桶	什錦炒烏龍(八斗)	洋蔥		14.00	kg	瓜子雞	大蒜		1.00	kg	三杯豆腐	老薑		1.00	kg
		紅蘿蔔		10.00	kg		白洋蔥		30.00	kg		肉絲(豬前腿)		33.00	kg		骨腿丁		75.00	kg		板豆腐		30.00	kg
		咖哩粉		2.00	盒		綠豆芽		18.00	kg		魚板		4.00	kg		薑		2.00	kg		紅蘿蔔		6.00	kg
		洋蔥		15.00	kg		肉絲(豬前腿)		72.00	kg		高麗菜		20.00	kg		香菇		12.00	kg		九層塔		1.00	kg
		馬鈴薯		30.00	kg			竹輪		12.00		kg	醬瓜 條		26.00		kg	杏鮑菇		16.00		kg			
								木耳		10.00		kg						肉丁(豬後腿)		30.00		kg			
						紅蘿蔔		5.00	kg												蒜		1.00	kg	
																						桂竹仔筍		16.00	kg
副菜	炒扁蒲	扁蒲		80.00	kg	大黃瓜炒丸片	大黃瓜		80	kg						野菇燴冬瓜	秀珍菇		8.00	kg	什錦豆包	生豆包		39.00	kg
		金針菇		15.00	kg		貢丸片		12	kg		冬瓜		80.00	kg		紅蘿蔔		12.00	kg					
						紅蘿蔔		3	kg							金針菇		8.00	kg		小黃瓜		20.00	kg	
																木耳		2.00	kg						
蔬菜	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg
		時令蔬菜		75.00	kg		時令蔬菜		75.00	kg		時令蔬菜		75.00	kg		時令蔬菜		75.00	kg					
		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg					
湯	香菇筍片湯	雞骨		8.00	kg	山藥薏仁湯	紅棗		1.50	kg	酸辣湯(八斗)	麻竹筍 筍筴		6.00	kg	海芽味噌湯	柴魚片		1.20	kg	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔		20.00	kg
		香菇 生鮮		9.00	kg		豬大骨		14.00	kg		木耳		2.00	kg		洋蔥		10.00	kg		甜玉米 段		25.00	kg
		麻竹筍=筍片		16.00	kg		小薏仁		5.00	kg		豆腐		23.00	kg		乾海帶芽		1.00	kg		香菜		1.00	kg
		金針菇		10.00	kg		山藥		25.00	kg		香菜		1.00	kg		味噌		20.00	kg		大骨		6.00	kg
							紅蘿蔔		8.00	kg		肉絲(豬前腿)		9.00	kg										
						紅蘿蔔		3.00	kg																
附餐	水果			840.00	份	鮮乳				份	水果			840.00	份	葡萄汁			840.00	份	水果			840.00	份
					份	綜合堅果			840.00	份	起司包包			840.00	份					份	綜合堅果			840.00	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	
	296.92	2.63		0.19		394.87	2.77		0.59		249.47	2.04		0.79		232.09	2.55		0.00		486.91	2.78		2.36	
	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	
	0.606473	0 / 0.21		1.66		0.970490769	0.75 / 0		0.21		1.108840292	0 / 0.62		0.03		0.606473	0 / 0.62		0.00		1.815063298	0 / 0.83		1.66	
	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	
	8.86	7.96		49.60		14.89	9.45		63.58		7.70	1.64		50.67		4.25	0.41		52.31		26.72	13.31		68.99	

※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10月1週午餐菜單

	10月23日					10月24日					10月25日					10月26日					10月27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	糙米飯	白米 糙米		57.00 3.00	kg	白米飯	白米		70.00	kg	糙米飯	白米 糙米		57.00 3.00	kg	白米飯	白米		60.00	kg		
主菜	義式香料雞(八斗)	馬鈴薯		36.00	kg	冰糖豬肉	長辣椒(紅皮)		0.60	kg	高麗菜飯	油蔥酥		2.00	kg	孜然肉柳(八斗)	胡蘿蔔		10.00	kg	蜜汁烤雞翅(八斗)	蒜末		2.00	kg		
		洋蔥		10.00	kg		蒜仁		1.00	kg		高麗菜		34.00	kg		孜然粉		2.00	kg		青蔥		1.00	kg		
		雞腿丁		75.00	kg		豬前腿F塊		84.00	kg		肉絲(豬前腿)		33.00	kg		洋蔥		25.00	kg		日式照燒醬		6.00	罐		
		義大利香料		1.00	kg		冰糖		1.00	包		乾香菇		0.60	kg		肉絲(豬前腿)		60.00	kg		雞翅		1110.00	隻		
		紅蘿蔔		5.00	kg		老薑 筍絲		2.00	kg		紅蘿蔔		8.00	kg		五香豆干 片		28.00	kg							
						青蔥		3	kg																		
						八角			庫存																		
						滷包			庫存																		
副菜	小瓜甜條(八斗)	大蒜		1.20	kg	滷白菜	大白菜		60.00	kg						沙茶寬粉	紅蘿蔔		10.00	kg	金針絲瓜	薑		1.00	kg		
		甜不辣		18.00	kg		炸豆包		6.00	kg		大蒜		1.00	kg		金針菇		10.00	kg							
		小瓜		40.00	kg		紅蘿蔔		6.00	kg		香菇		10.00	kg		絲瓜		90.00	kg							
		洋蔥		18.00	kg		黑木耳		6.00	kg		青蔥		1.00	kg												
													寬粉		14.00		kg										
																甘藍		26.00	kg								
																豬絞肉		12.00	kg								
蔬菜	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg		
		時令蔬菜		75.00	kg		時令蔬菜		75.00	kg		時令蔬菜		75.00	kg		時令蔬菜		75.00	kg		時令蔬菜		75.00	kg		
		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		
湯	紫菜湯	雞架		10.00	公斤	紅豆紫米粥	紅豆		24.00	kg	肉骨茶湯(八斗)	肉骨茶包		2.00	盒	玉米海結湯	大骨		12.00	kg	白菜粉絲湯(八斗)	粉絲		3.00	kg		
		乾紫菜		5.00	包		紫米		12.00	kg		排骨肉		9.00	kg		玉米		20.00	kg		鮮香菇		10.00	kg		
		青蔥		0.60	公斤		二砂糖		20.00	kg		高麗菜		18.00	kg		海帶結		24.00	kg		芹菜		1.00	kg		
										紅棗			1.00	kg						雞骨架			9.00	kg			
										金針菇			8.00	kg						大白菜			19.00	kg			
																角螺		2.00	kg					榨菜絲		4.00	kg
附餐	水果		840.00		份	鮮乳				份	水果		840.00		份	柳橙汁		840.00		份	水果		840.00		份		
					份	綜合堅果		840.00		份	黃豆奶		840.00		份					份	菲律賓賓葡萄球		840.00		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
	397.56	2.55	0.00	307.23	2.55	0.00	201.44	0.55	1.19	232.09	2.55	0.00	231.98	2.55	0.00	231.98	2.55	0.00	231.98	2.55	0.00	231.98	2.55	0.00	231.98	2.55	0.00
	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
	0.606473	0 / 3.01	0.00	0.606473	0.75 / 0	0.00	1.333311732	0 / 0.62	0.00	0.606473	0 / 0.62	0.00	0.606473	0 / 0.62	0.00	0.606473	0 / 0.62	0.00	0.606473	0 / 0.62	0.00	0.606473	0 / 0.62	0.00	0.606473	0 / 0.62	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
	4.22	0.36	93.52	9.65	3.61	58.47	15.21	3.85	27.08	4.25	0.41	52.31	4.22	0.36	52.38	4.22	0.36	52.38	4.22	0.36	52.38	4.22	0.36	52.38	4.22	0.36	52.38

※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10月1週午餐菜單

	10月30日					10月31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	黑芝麻飯	白米		57.00	kg															
							黑芝麻(熟)		1.00	kg															
主菜	炸醬肉燥	三色丁		10.00	kg	豆干肉片	豆干片		30.00	kg															
		豆干小丁		30.00	kg		大辣椒		0.50	kg															
		甜麵醬		8.00	kg		洋葱		24.00	kg															
		豬前腿肉絞肉		69.00	kg		豬後腿肉片		66.00	kg															
		蒜末		1.00	kg																				
		紅蔥頭末		1.50	kg																				
副菜	培根高麗	培根		6.00	kg	絲瓜炒冬粉	絲瓜		100.00	kg															
		高麗菜		75.00	kg		冬粉		3.00	kg															
		蒜切末		1.20	kg		蒜切末		0.50	kg															
蔬菜	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg	炒鮮蔬	蒜末		1.00	kg															
		時令蔬菜		75.00	kg		時令蔬菜		75.00	kg															
		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg															
湯	鮮菇湯	雞架		9.00	kg	白菜大骨湯	角螺		3.00	kg															
		香菇		4.00	kg		紅蘿蔔		2.00	kg															
		金針菇		10.00	kg		麻竹筍筍筴		8.00	kg															
		袖珍菇		6.00	kg		黑木耳		3.00	kg															
		大白菜		25.00	kg		大白菜		25.00	kg															
		大骨			kg		大骨		9.00	kg															
附餐	水果		840.00		份	鮮乳				份															
					份	綜合堅果		840.00		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	
	296.92		2.63	0.19		307.23		2.55	0.00																
	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	
	0.606473		0 / 0.21	1.66		0.606473		0.75 / 0	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	
	8.86		7.96	49.60		9.65		3.61	58.47																

※經營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因：)

午餐秘書： 主任： 校長：