

基隆市中正區中正國小 2023年11月1週午餐菜單

	一					二					11月1日					11月2日					11月3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											飯條	飯條		100	kg	糙米飯	白米		57	kg	白米飯	白米		60	kg
主菜											香菇炒飯條	豬肉絲		33	kg	香烤里肌排骨	帶骨里肌		1097	片	安東燉雞	清肉丁		36	kg
										高麗菜			20	kg	蒜頭			1	kg	骨腿丁			36	kg	
										綠豆芽			10	kg	烤肉醬			1	罐	馬鈴薯		中丁	20	kg	
										乾香菇			0.6	kg	素肉排			8	片	紅蘿蔔		中丁	5	kg	
										生香菇			10	kg	前一天送		白洋蔥		6	kg		絲		6	kg
										胡蘿蔔		絲	6	kg			韓式辣醬		4	罐		年糕條		15	kg
										魚板			4	kg			起司絲		8	包					
										油蔥酥			2	包											
										黑木耳			5	kg											
										素肉絲			1	kg											
									蔥		1	kg													
									薑		1	kg													
									蒜		1	kg													
副菜																南瓜豆腐煲	南瓜	中丁	60	kg	白菜滷	大白菜		60	kg
															板豆腐			14	kg	生香菇			6	kg	
															洋蔥		末	10	kg	角螺			6	kg	
															青蔥			3	kg	紅蘿蔔		絲	4	kg	
															生香菇			10	kg	柴魚片			2	包	
蔬菜											炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg
												時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg
												紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg
湯											四神湯	軟排丁		12	kg	芋頭西米露	芋頭		38	kg	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	小丁	50	kg
										山藥			30	kg	西谷米			15	kg	蛤蜊			18	kg	
										四神包			8	包	椰漿			3.6	kg	薑絲			1	kg	
										大薏仁			4	kg	二砂糖			20	kg	枸杞			2	包	
附餐											水果		840	份		義美保久乳		840	份		水果		840	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													
	蔬菜	乳品/水身	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水身	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水身	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水身	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水身	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水身	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水身	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													

※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11月2週午餐菜單

	11月6日					11月7日					11月8日					11月9日					11月10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	kg	十穀米飯	白米		57	kg	粥	白米		90	kg	糙米飯	白米		57	kg	白米飯	白米		60	kg
主菜	香菇滷肉燥	乾香菇		0.6	kg	三杯雞丁(八斗)	胡麻油		2	桶	鮮魚粥	帶皮烏魚丁	丁	24	kg	酥炸花枝排	裹粉花枝排		1097	片	冰糖豬腳	豆干	丁	20	kg
		豆干	小丁	26	kg		豆干1/4		20	kg		雞蛋		14	kg		耐炸油		4	桶		帶骨豬腳丁		61	kg
副菜	玉米燴蛋	豬絞肉	90%瘦肉	69	kg	玉筍花椰	九層塔		2	kg	鮮肉包	花枝羹		8	kg	肉羹黃瓜	素魚排		8	片	家常炒洋芋	海帶結		20	kg
		紅蔥頭		1.8	kg		生香菇		25	kg		白洋蔥		8	kg		高麗菜		28	kg		老薑	片	2	kg
蔬菜	炒鮮蔬	油蔥酥		0.6	kg	炒鮮蔬	老薑	片	2	kg	炒鮮蔬	高麗菜		28	kg	炒鮮蔬	胡蘿蔔		4	kg	炒鮮蔬	青蔥		1	kg
		香菇	生鮮	12	kg		大蒜	蒜仁	1	kg		胡蘿蔔		5	kg		香菜		2	kg		八角	庫存	0.1	kg
湯	羅宋湯	雞腿丁		84	kg	味噌小魚湯	雞腿丁		84	kg	味噌小魚湯	小魚干		0.2	kg	香菇筍片湯	油蔥酥		2	包	銀耳蓮子湯	冰糖		6	kg
		雞蛋		45	kg		冷凍玉米筍		6	kg		冷凍豬肉包子		1102	個		胡瓜		80	kg		馬鈴薯		60	kg
附餐	光泉保久乳	冷凍玉米粒		15	kg	水果	冷凍青花菜		30	kg	起司包包	素包		8	個	綜合堅果	胡蘿蔔		4	kg	水果	胡蘿蔔		6	kg
		冷凍三色豆		10	kg		冷凍花椰菜		30	kg		肉羹		10	kg		肉羹		10	kg		冷凍毛豆仁		9	kg
營養分析	0.620973591	青蔥		2	kg	0.823942796	紅蘿蔔		8	kg	0.282216318	紅蘿蔔		5	kg	0.993359843	蒜末		1	kg	0.070625468	蒜末		1	kg
		時令蔬菜		70	kg																				
營養分析	0.620973591	紅蘿蔔		5	kg	0.823942796	紅蘿蔔		5	kg	0.282216318	紅蘿蔔		5	kg	0.993359843	炒鮮蔬		5	kg	0.070625468	炒鮮蔬		5	kg
		義大利香料	庫存	0.2	kg		味噌		18	kg		雞骨架		10	kg		脆筍片		20	kg		雪蓮子	前一天送	8	kg
營養分析	0.620973591	番茄		6	kg	0.823942796	小魚干		1	kg	0.282216318	柴魚片		1	包	0.993359843	生香菇		10	kg	0.070625468	紅棗		3	包
		馬鈴薯		20	kg		味噌		18	kg		金針菇		10	kg		銀耳	前一天送	3	kg					
營養分析	0.620973591	義大利香料	庫存	0.2	kg	0.823942796	味噌		18	kg	0.282216318	味噌		18	kg	0.993359843	金針菇		10	kg	0.070625468	冰糖		20	kg
		番茄糊	庫存	1	罐		0.823942796	0.823942796	0.823942796	0.823942796		0.823942796	0.823942796	0.823942796	0.823942796		0.823942796	0.823942796	0.823942796	0.823942796		0.823942796	0.823942796	0.823942796	0.823942796
營養分析	0.620973591	番茄醬	庫存	2	罐	0.823942796	0.823942796	0.823942796	0.823942796	0.823942796	0.282216318	0.282216318	0.282216318	0.282216318	0.993359843	0.993359843	0.993359843	0.993359843	0.070625468	0.070625468	0.070625468	0.070625468	0.070625468	0.070625468	0.070625468
		0.620973591	0.620973591	0.620973591	0.620973591		0.620973591	0.620973591	0.620973591	0.620973591		0.620973591	0.620973591	0.620973591		0.620973591	0.620973591	0.620973591		0.620973591	0.620973591	0.620973591	0.620973591	0.620973591	0.620973591
營養分析	0.620973591	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		0.823942796	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		0.282216318	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		0.993359843	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		0.070625468	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	
		19.81	19.00	73.25			18285.66	10662.12	118.38			18.43	7.80	57.22			455.69	134.50	64.90			22.70	7.91	102.13	

※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11月3週午餐菜單

	11月13日					11月14日					11月15日					11月16日					11月17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	kg	海苔飯	白米		57	kg	通心麵	義大利通心麵		55	kg	糙米飯	白米		57	kg	白米飯	白米		60	kg
主菜	綜合滷味	鮮香菇		18	kg	蠔油雞丁	雞腿丁		42	kg	青醬海鮮通心麵	魷耳條		24	kg	蘿蔔燒雞	雞腿丁		84	kg	蜜汁排骨	帶骨里肌		1097	片
		麵輪		8	kg		彩椒		6	kg		鮭魚丁		24	kg		蘭花干		5	kg		冰糖		5	kg
		海帶結		12	kg		洋蔥		24	kg		蝦仁		10	kg		白蘿蔔		30	kg		白芝麻		3	kg
		豆干1/4		35	kg		老薑		0.6	kg		白洋蔥		10	kg		紅蘿蔔		14	kg		素肉排		8	片
		白蘿蔔		25	kg		紅蘿蔔		10	kg		玉米筍		8	kg		大蒜		2	kg		前一天送			
		豬肉丁		20	kg		馬鈴薯		38	kg		乳酪絲		3	kg										
		八角	庫存	1	kg		去皮雞胸肉丁		30	kg		青醬		3	罐										
											鴻喜菇		10	kg											
副菜	五彩炒蛋	雞蛋		51	kg	豆薯彩丁	豆薯		35	kg						粉絲煲	豬肉絲		36	kg	脆炒海根	海帶梗		75	kg
		番茄		13	kg		胡蘿蔔		10	kg				紅蘿蔔			10	kg		九層塔			3	kg	
		杏鮑菇		10	kg		冷凍玉米粒		15	kg							鮮香菇		15	kg		大蒜		1	kg
		黑木耳		8	kg		冷凍毛豆仁		10	kg							冬粉		12	kg		薑片		1	kg
		青蔥		2	kg		黑木耳		5	kg							黑木耳		5	kg					
蔬菜	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg
		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg
		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg
湯	紅豆芋圓湯	紅豆		22.00	kg	大黃瓜湯	雞骨架		9.00	kg	玉米濃湯	雞蛋		13	kg	海結黃豆芽湯	豬大骨		6	kg	養生菇菇湯	雞骨		10	kg
		二砂糖		19.00	kg		大黃瓜		50.00	kg		冷凍玉米粒		15	kg		海帶結		16	kg		高麗菜		13	kg
		芋圓		10.00	kg		紅蘿蔔		3.00	kg		馬鈴薯		10	kg	黃豆芽		10	kg		鮮香菇		8	kg	
		地瓜圓		10.00	kg						胡蘿蔔	絲	6	kg	老薑	片	1	kg		金針菇		8	kg		
											洋蔥		6	kg						鴻喜菇		8	kg		
											玉米醬罐頭		4	罐						薑	片	1	kg		
附餐	光泉保久乳			840	份	水果			840	份	履歷豆漿			840	份	蘋果汁			840	份	水果			840	份
					份					份					份					份				840	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	
	477.42		5.74	1.07		476.65		3.24	3.68		484.98		5.04	1.43		424.91		4.58	1.34		469.54		4.05	1.22	
	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	
	0.507203726		0.11 / 0	0.02		0.616580824		0 / 0	0.35		0.446760882		0 / 0	1.08		1.054284411		0 / 0	0.00		1.186687557		0 / 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	
17.34		7.56	86.65		32.56		12.93	58.51		18.08		9.34	82.87		16.95		6.40	74.74		17.76		3.92	93.68		

※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11月4週午餐菜單

	11月20日				11月21日				11月22日				11月23日				11月24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	kg	十穀米飯	白米		57	kg	麵條	烏龍麵		100	kg	糙米飯	白米		57	kg	白米飯	白米		60	kg
							十穀米		3	kg							糙米		3	kg					
主菜	紅糟豬肉	豬後腿肉丁		81	kg	糖醋魚片(炸)	鯰魚片		1097	片	肉絲炒麵	豬後腿肉絲	絲	33	kg	梅干扣肉	長辣椒(紅皮)		0.60	kg	鮮菇雞丁	骨腿丁	丁	36	kg
		小黃瓜		15	kg		胡蘿蔔	片	12	kg		炸油皮	絲	20	kg		豬帶皮五花肉塊		20.00	kg		雞胸丁	丁	42	kg
		洋蔥		10	kg		彩椒		6	kg		高麗菜	絲	20	kg		大蒜		1.00	kg		杏鮑菇		10	kg
		胡蘿蔔		10	kg		洋蔥		20	kg		胡蘿蔔	絲	13	kg		豬前腿肉	塊	54.00	kg		鮮香菇		20	kg
		紅糟		3	kg		鳳梨罐頭		3	罐		木耳		6	kg		梅乾菜	提前送	6.00	kg		紅蘿蔔		6	kg
							番茄醬		3	罐		青蔥		3	kg		麻竹筍乾	提前送	30.00	kg					
副菜	洋蔥炒蛋	紅蘿蔔		10	kg	味噌馬鈴薯	洋蔥		10	kg						毛豆干絲	粗干絲		36	kg	竹輪炒黃瓜	胡瓜		80	kg
		洋蔥		10	kg		味噌		10	kg								洋蔥		16		kg		竹輪	
		雞蛋		50	kg		馬鈴薯		35	kg							冷凍毛豆仁		13	kg					
		青蔥		1	kg		柴魚片		2	包							胡蘿蔔		13	kg					
蔬菜	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg
		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg
		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg
湯	大滷湯	胡蘿蔔	絲	2	kg	柴香白菜湯	結球白菜		30	kg	酸辣湯	板豆腐		15	kg	地瓜芋圓湯	芋圓		20	kg	虱目魚丸湯	虱目魚丸	小	10	kg
		板豆腐		10	kg		鮮香菇		8	kg		金針菇		15	kg		地瓜		30	kg		白蘿蔔		25	kg
		黑木耳	絲	3	kg		胡蘿蔔		2	kg		胡蘿蔔		5	kg		二砂糖		20	kg		香菜		2	kg
		金針菇	段	5	kg		柴魚片		1	包		黑木耳		5	kg										
		脆筍絲		8	kg																				
		大骨		9	kg																				
附餐	光泉保久乳		840		份		水果		840		份		綜合堅果		840		份		菲律賓葡萄球		840		份		
					份						份						份				840		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		
	426.56	3.97	1.91		437.04	4.54	1.16		376.94	3.84	1.06		612.64	4.76	3.39		521.22	4.39	1.67		521.22	4.39	1.67		
	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		
	0.78542711	0/0	0.01		0.652008023	0/0.18	0.03		0.487752244	0/0	0.47		0.458283421	0/0	0.02		1.292738852	0/0	0.00		1.292738852	0/0	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		粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		
20.16	6.05	73.89		16.74	4.98	81.37		13.08	8.14	62.80		30.08	10.54	99.51		21.07	8.58	90.95		21.07	8.58	90.95			

※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11月5週午餐菜單

	11月27日				11月28日				11月29日				11月30日				11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	kg	地瓜飯	白米		57	kg	白飯	白米		55	kg	糙米飯	白米		57	kg							
主菜	咖哩豬	豬後腿肉丁		69	kg	回鍋肉片	豬前腿肉片		78	kg	西班牙海陸燉飯	豬肉片		32	kg	義式香烤雞翅	雞三節翅		1097	隻							
		洋蔥		15	kg		豆干片		20	kg		虱目魚羹		32	kg		大蒜		1	kg							
		胡蘿蔔		10	kg		高麗菜		13	kg		紅蘿蔔		18	kg		義大利香料		1	kg							
		馬鈴薯		30	kg		豆瓣醬	不辣	3	罐		彩椒		9	kg		素雞翅		8	隻							
		咖哩粉	庫存	2	盒		甜麵醬		3	罐		洋蔥		8	kg		前一天送										
							青蔥		3	kg		大蒜		1	kg												
副菜	紅絲炒蛋	雞蛋		50	kg	四色海帶	豬前腿肉絲		25	kg						刺瓜雙鮮	胡瓜		70	kg							
		胡蘿蔔		25	kg		海帶絲		25	kg			冷凍玉米粒		10		kg		金針菇		6	kg					
		青蔥		2	kg		杏鮑菇		10	kg		紅蘿蔔		15	kg		鮮香菇		5	kg							
							嫩薑絲		1	kg							胡蘿蔔		5	kg							
蔬菜	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg							
		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg		時令蔬菜		70	kg							
		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	kg							
湯	冬瓜雙粉圓	麥茶包	340g/包	6.00	包	玉米菇菇濃湯	玉米濃湯調理包		2	kg	南瓜濃湯	白洋蔥		10	kg	番茄肉絲湯	豬前腿肉絲		15	kg							
		粉圓		16.00	kg		洋蔥		8	kg		鮮奶油		6	kg		番茄		5	kg							
		二砂		20.00	kg		馬鈴薯		10	kg		南瓜		35	kg		大白菜		20	kg							
		冬瓜磚		30.00	塊		全脂奶粉		3	kg		紅蘿蔔		10	kg		番茄糊		1	罐							
		山粉圓	庫存	2.00	kg		冷凍玉米粒		6	kg						嫩薑	絲	1	kg								
							紅蘿蔔		6	kg																	
附餐	光泉保久乳			840	份	水果			840	份	水果			840	份	柳橙汁			840	份							
					份					份					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	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			
	481.85	4.64	1.94	466.02	4.85	2.18	82.50	0.09	1.12	535.87	4.15	2.83															
	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			
	0.504861597	0/0	0.08	0.994142532	0/0	0.00	0.899957267	0/0	0.00	1.183531025	0/0	0.02															
	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			
21.05	8.45	81.09	30.43	3.86	77.28	9.42	2.02	8.08	27.75	20.52	69.71																

※經營養師審核：通過 不通過(原因：)

午餐秘書：

主任：

校長：