

基隆市中正區中正國小 2024年2月3週午餐菜單

		二		人		三		人		四		人		2月16日		五		1105		人		2月17日		六		1105		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												
															白米飯	白米		53	kg	白米飯	白米		53	kg																	
															香菇滷肉燥	乾香菇 豆干 小丁 豬絞肉 90%瘦肉 紅蔥頭 油蔥酥 香菇 生鮮  素絞肉		0.6 26 69 1.8 0.6 12  1	kg kg kg kg kg kg kg	蠔油燜雞	紅蘿蔔 蠔油 骨腿丁 洋蔥 馬鈴薯 素-油豆腐		12.00 1.00 81.00 15.00 25.00 0.60	kg 桶 kg kg kg kg																	
															綠豆芽炒豆皮	綠豆芽 濕豆皮 紅蘿蔔 絲 蒜末 韭菜		40.00 20.00 10 1.00 3.00	kg kg kg kg kg	鮮菇高麗	高麗菜 甜椒 生香菇 蒜末		60.00 10.00 10.00 1.00	kg kg kg kg																	
															炒有機鮮蔬	蒜末 有機時令蔬菜 紅蘿蔔		1 73 5.00	kg kg kg	炒鮮蔬	蒜末 時令蔬菜 紅蘿蔔		1 73 5.00	kg kg kg																	
															大黃瓜魚丸湯	大黃瓜 魚丸 大骨(骨輪)		40.00 15.00 6.00	kg kg kg	海芽蛋花湯	雞蛋 大骨(骨輪) 乾海帶芽 嫩薑絲		30.00 6.00 0.60 1.00	kg kg kg kg																	
															水果	時令水果		840	份		義美保久乳		840	份																	
															備份					備份																					
															熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉			熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉																			
															480.63				2.55																						
															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																			
															1.625276747				0 / 0.64																						
															粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物																			
															28.31				14.53																						
					</																																				

基隆市中正區中正國小 2024年2月4週午餐菜單

2月20日					2月21日					2月22日					2月23日					2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	菜名	食材	規格	數量	單位
白米飯	白米		53	kg	十穀米飯	白米		50	kg	烏龍麵	烏龍麵		110.00	kg	糙米飯	白米		50	kg	白米飯	白米		53	kg
洋蔥炒肉片	豬後腿肉片		72.00	kg	香滷雞翅	三節翅		1100.00	隻	紅燒湯麵	豬前腿肉丁		60.00	kg	和風蒸蛋	冷凍玉米粒		30.00	kg	咖哩雞	紅蘿蔔		10.00	kg
	洋蔥		30.00	kg		青蔥		1.00	kg		白蘿蔔		15.00	kg		柴魚片		1.00	kg		咖哩粉		2.00	盒
	黑木耳		15.00	kg		老薑		1.00	kg		紅蘿蔔		15.00	kg		香菇		15.00	kg		雞清肉丁		69.00	kg
	青蔥		2.00	kg		蒜仁		1.00	kg		豆瓣醬		6.00	kg		雞蛋		53.00	kg		洋蔥		15.00	kg
	素肉片		0.60	kg		滷包		1	袋		小白菜		20.00	kg		蟹肉棒		12	kg		馬鈴薯		30.00	kg
竹輪蒲瓜	蒲瓜		80.00	kg	滑蛋絲瓜	絲瓜		80.00	kg	燒賣	燒賣	2個/人	2200.00	個	蔥爆豆干片	洋蔥		16.00	kg	蘿蔔海結	白蘿蔔		40.00	kg
	竹輪		10.00	kg		雞蛋		15	kg		素燒賣	2個/人	20.00	個		山芹		15.00	kg		海帶結		30.00	kg
	素-竹腸		0.10	kg		粉薑		0.60	kg							豆干片		50.00	kg		青蔥		1.00	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	炒有機鮮蔬	蒜末		1	kg
	時令蔬菜		73	kg		時令蔬菜		73	kg		時令蔬菜		73	kg		時令蔬菜		73	kg		有機時令蔬菜		73	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
筍片香菇湯	鮮香菇		10	kg	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔		40.00	kg					白菜菇湯	大白菜		24.00	kg	芋頭西米露	芋頭		38	kg	
	雞骨架		10	kg		排骨		15.00	kg						秀珍菇		8.00	kg		西谷米		15	kg	
	脆筍片		25	kg		香菜		1.00	kg						金針菇		8.00	kg		椰漿粉		2.0	kg	
	金針菇		10	kg											枸杞		0.70	kg		二砂糖		20	kg	
保久乳	全脂保久乳		840	份	水果	時令水果		840	份	點心	黃豆奶		840	份		義美保久乳		840	份	水果	時令水果		840	份
	備份			份		備份			份		備份			份		備份			份		備份			份
	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	
	424.92	2.50	1.85			413.59	2.46	2.07			441.17	2.10	3.35			489.61	2.90	2.30			492.05	4.22	2.04	
	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	
	2.229806761	0.83/0	0.15			1.572364244	0/0.64	0.01			1.009475587	0/0	0.42			1.32088313	0.52/0.03	0.00			1.489236385	0/0.64	0.08	
	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	
	24.71	10.49	61.11			19.92	12.20	55.60			27.23	11.18	62.02			26.04	15.51	63.62			20.41	1.92	98.63	

※經營營養師審核：通過  
 午餐秘書：

不通過(原因：)

主任：

校長：

基隆市中正區中正國小 2024年2月5週午餐菜單

2月26日		一	1105	人	2月27日		二	1105	人	2月28日		三		人	2月29日		四	1105	人	五			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		
白米飯	白米		53	kg	十穀米飯	白米		50	kg						糙米飯	白米		50	kg							
						十穀米		3	kg							糙米		3	kg							
番茄燉肉	番茄糊	3kg/桶	3.00	桶	日式燒肉片	白芝麻		1.00	kg	素肉片					沙茶魚丁	傳統豆腐		25.00	kg							
	馬鈴薯		20.00	kg		味醂		1.00	桶		沙茶醬		2.00	罐												
	大番茄		15.00	kg		豬肉片		81.00	kg		大蒜		1.00	kg												
	紅蘿蔔		8.00	kg		洋蔥		30.00	kg		鱈魚	丁	66.00	kg												
	肉丁(豬前腿)		69.00	kg		薑	絲	2.00	kg		結球白菜		25.00	kg												
	白洋蔥		15.00	kg																						
	素-嫩油丁		0.60	kg																						
豆皮炒高麗	高麗菜		60.00	kg	螞蟻上樹	絞肉		9.00	kg	素-絞肉					玉米燴蛋	雞蛋		45	kg							
	木耳		3.00	kg		黑木耳		4.00	kg		冷凍玉米粒		18	kg												
	炸豆包		13.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		冷凍三色豆		13	kg												
	胡蘿蔔		4.00	kg		高麗菜		30.00	kg		青蔥		2	kg												
						粉絲		12.00	kg		紅蘿蔔		8	kg												
				蒜末		1.00	kg																			
炒鮮蔬	蒜末		1	kg	炒鮮蔬	蒜末		1	kg						炒有機鮮蔬	蒜末		1	kg							
	時令蔬菜		73	kg		時令蔬菜		73	kg							有機時令蔬菜		73	kg							
	紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg							紅蘿蔔		5.00	kg							
柴香白菜湯	結球白菜		30.00	kg	冬瓜雙粉圓	二砂糖		20.00	kg						香菇雞湯	雞腿丁		24.00	kg							
	紅蘿蔔		10.00	kg		山粉圓		2.50	kg							生香菇		12.00	kg							
	生香菇		5.00	kg		粉圓		16.00	kg							乾香菇		0.90	kg							
	柴魚片		1.00	包		冬瓜磚		17.00	kg							嫩薑		1.00	kg							
						麥茶包	340g/包	2.00	kg																	
保久乳	全脂保久乳		840	份	水果	時令水果		840	份							綜合堅果		840	份							
備份				份	備份				份						備份				份							
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
499.45	2.62	2.21	645.89	5.09	2.33				483.55	2.77	1.75															
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
2.153453104	0.83/0	0.45	1.188776418	0/0.64	0.36				1.115447521	0/0	2.15															
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
28.15	15.38	62.73	20.51	13.10	111.91				22.08	17.91	60.61															

※經營養師審核：通過

不通過(原因：)

午餐秘書：

主任：

校長：