

基隆市中正區中正國小 2024年4月1週午餐菜單

	4月1日					4月2日					4月3日					4月4日					4月5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		53.00	kg	十穀米飯	白米 十穀米		49.00 4.00	kg kg	螺旋麵	螺旋麵		51.00	kg	和平小4/2-4/3 六甲 畢旅停餐2天 和平附幼 4/3全園戶外教學停餐1天。									
主菜	蒜泥肉片	豬前腿肉片		75.00	kg	香菇肉燥	生鮮香菇		16.00	kg	茄汁肉醬	番茄		18.00	kg										
		杏鮑菇		35.00	kg		紅蔥頭	末	2.00	kg		三色丁		13.00	kg										
		蒜泥		2.00	kg		豆干	小丁	29.00	kg		洋蔥		15.00	kg										
		青蔥		1.00	kg		豬絞肉		69.00	kg		絞肉		42.00	kg										
		素-素雞切片		0.60	kg		乾香菇		0.60	kg		番茄醬		9.00	kg										
							油蔥酥		3	包		磨菇醬		9.00	kg										
							素絞肉	庫存	0.6	kg		素絞肉	庫存	0.6	kg										
副菜	香滷海結	海帶結		28.00	kg	南瓜佃煮	南瓜		80.00	kg	雞塊餐(八斗)	麥克雞塊	一人2塊	2140	個										
		白蘿蔔		27.00	kg		薑絲		1.00	kg		馬鈴薯條		30.00	kg										
		紅蘿蔔		8.00	kg							純白胡椒粉		600	g										
		蘭花干		10.00	kg																				
		滷包		2.00	包																				
蔬菜	炒鮮蔬	時令蔬菜		73.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		73.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		70.00	kg										
		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg										
		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg										
湯	筍片香菇湯	鮮香菇		10	kg	蛤蜊冬瓜湯	冬瓜		50.00	kg	冬瓜牛奶	冬瓜塊		16.00	kg										
		雞骨架		10	kg		蛤蜊		20.00	kg		全指奶粉		10.00	kg										
		脆筍片		20	kg		薑絲		1	kg		珍珠		15.00	kg										
		金針菇		10	kg		枸杞		2	包															
附註	保久乳					水果					義美保久乳														
	855份					843份					843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				
	472.93	2.41	2.33	473.50	3.11	2.59	624.18	4.06	2.09																
	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				
	2.252505805	0.83 / 0	0.30	1.383347954	0 / 0.7	0.10	1.021612002	0.84 / 0	0.28																
	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				
	28.65	14.57	59.55	23.47	12.92	65.28	29.24	20.55	81.42																

※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 2024年4月2週午餐菜單

	4月8日				4月9日				4月10日				4月11日				4月12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		53.00	kg	黑芝麻飯	白米 黑芝麻		53.00 1.00	kg	烏龍麵	中粗烏龍麵		105.00	kg	糙米飯	糙米 白米		7.00 46.00	kg	白米飯	白米		53.00	kg										
主菜	滷雞腿	雞腿		1120.00	隻	蒙古炒肉	豬前腿肉片		72.00	kg	香菇絲烏龍麵湯	豬前腿肉絲		33.00	kg	蘿蔔燒雞	雞腿丁		84	kg	洋蔥炒肉片	豬前腿肉片		78.00	kg										
		青蔥		1.00	kg		綠豆芽		10.00	kg		紅蘿蔔		12.00	kg		蘭花干		5	kg		洋蔥		30.00	kg										
		老薑		1.00	kg		高麗菜		20.00	kg		綠豆芽		12.00	kg		白蘿蔔		30	kg		青蔥		3.00	kg										
		蒜仁		1.00	kg		洋蔥		15.00	kg		生香菇		12.00	kg		紅蘿蔔		14	kg															
		滷包		1	袋		日式照燒醬	2.4L	1.00	罐		韭菜		3.00	kg		大蒜		2	kg															
		素雞腿		10.00	隻		空心菜		20.00	kg		油蔥酥		3.00	包																				
							素-油片		0.60	kg		素-素火腿		1.00	條																				
副菜	脆炒扁蒲	蒜末		1.00	kg	金針菇炒絲瓜	絲瓜		80.00	kg	酥炸花枝丸	花枝丸	2顆/人	2240.00	顆	五彩炒蛋	雞蛋		51	kg	彩蔬高麗	高麗菜		40.00	kg										
		扁蒲		80.00	kg		金針菇		10.00	kg		耐炸油		3.00	桶		番茄		13	kg		彩椒		20.00	kg										
		黑木耳		5.00	kg		嫩薑絲		1.00	kg		素-素花枝丸		10.00	顆		杏鮑菇		10	kg		秀珍菇		20.00	kg										
		紅蘿蔔		4.00	kg											黑木耳		8	kg																
															青蔥		2	kg																	
蔬菜	炒鮮蔬	時令蔬菜		73.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		73.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		73.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		73.00	kg	炒有機鮮蔬	有機時令蔬菜		73.00	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										
		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg										
湯	味噌蘿蔔湯	味噌		17.00	kg	玉米濃湯	雞蛋		13	kg	菇菇豆腐湯	板豆腐		15.00	kg	黃瓜竹輪湯	大黃瓜		45.00	kg															
		白蘿蔔		40.00	kg		冷凍玉米粒		15	kg		生香菇		12.00	kg		竹輪		12.00	kg															
		柴魚		2.00	包		馬鈴薯		10	kg		金針菇		12.00	kg	大骨(骨輪)		6.00	kg																
		青蔥		1.00	kg		胡蘿蔔	絲	6	kg		大骨		9.00	kg																				
							洋蔥		6	kg																									
							玉米醬罐頭		4	罐																									
							全脂奶粉		2	kg																									
附註	保久乳					855份				水果	855份				黃豆奶		855份				點心	綜合堅果					855份				水果	855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											
	499.13		2.41	2.61		414.51		2.78	2.06		425.40		2.03	3.31		446.28		2.41	2.27		364.67		2.49	2.16											
	蔬菜		品/水	油脂與堅果種子		蔬菜		品/水	油脂與堅果種子		蔬菜		品/水	油脂與堅果種子		蔬菜		品/水	油脂與堅果種子		蔬菜		品/水	油脂與堅果種子											
	1.652999931		0.83/0	0.00		1.926481297		0.06/0.6	0.09		1.070369607		0/0	0.36		1.546271256		0/0	1.15		1.91949529		0/0.64	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											
30.17		14.96	61.16		22.02		7.84	64.60		26.33		10.24	61.86		24.10		###	54.57		21.13		5.21	57.72												

※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 2024年4月4週午餐菜單

	4月22日				4月23日				4月24日				4月25日				4月26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		53.00	kg	燕麥飯	白米 燕麥		49.00 5.00	kg	麵疙瘩	麵疙瘩		110.00	kg	糙米飯	糙米 白米		7.00 46.00	kg	白米飯	白米		53.00	kg
主菜	蔥爆雞丁	雞清肉 洋蔥 青蔥 彩椒 素-酒蘭花干		72.00 30.00 5.00 20.00 10.00	kg	和風蒸蛋	冷凍玉米粒 柴魚片 香菇 雞蛋 魚板		30.00 1.00 15.00 53.00 12	kg	什錦麵疙瘩	豬肉絲 雞蛋 高麗菜 紅蘿蔔 生香菇 竹輪 青蔥 素-炸豆包絲		36.00 15.00 15.00 10.00 10.00 10.00 3.00 0.60	kg	孜然肉柳(八斗)	胡蘿蔔 孜然粉 洋蔥 肉絲(豬前腿) 五香豆干片	庫存有1包	10.00 2.00 20.00 60.00 28.00	kg	鹹酥雞	雞清肉 耐炸油 四角油豆腐 純白胡椒粉 清粉		66.00 4.00 44.00 600 30.00	kg 桶 kg g kg
副菜	南瓜豆腐煲	南瓜 板豆腐 洋蔥 青蔥		55.00 20.00 10.00 3.00	kg	日式佃煮	紅蘿蔔 豆干1/4 鮮香菇 蒟蒻絲 白蘿蔔	四角丁	6.00 32.00 18.00 10 10	kg	肉包素包	肉包		1120.00	顆	洋蔥炒蛋	雞蛋 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥		48.00 20.00 20.00 3.00	kg	枸杞絲瓜	絲瓜 枸杞 嫩薑絲		90.00 1.00 1.00	kg
蔬菜	炒鮮蔬	時令蔬菜 紅蘿蔔 蒜末		73.00 5.00 1.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜 紅蘿蔔 蒜末		73.00 5.00 1.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜 紅蘿蔔 蒜末		73.00 5.00 1.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜 紅蘿蔔 蒜末		73.00 5.00 1.00	kg	炒有機鮮蔬	有機時令蔬菜 紅蘿蔔 蒜末		73.00 5.00 1.00	kg
湯	菇菇海芽湯	美白菇 乾海帶芽 大骨 嫩薑絲		25.00 1.00 6 1.00	kg	金菇肉絲湯	金針菇 生香菇 豬肉絲		10.00 10.00 15.00	kg						豆皮冬瓜湯	角螺 冬瓜 大骨		6.00 55.00 9.00	kg	番茄蛋花湯	雞蛋 大番茄 青蔥		30.00 15.00 2.00	kg
附餐	保久乳			855	份	水果			855	份	草莓包包			855	份	葡萄汁			855	份	水果			855	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	
	439.21	2.84	2.32	436.98	2.80	2.05	480.35	4.34	1.52	609.00	2.41	3.16	808.21	2.44	3.09										
	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										
	1.367680296	0.83 / 0	0.00	1.206808755	0 / 0.64	0.00	0.921476741	0 / 0	1.52	1.586274233	0 / 2.91	0.26	1.414609013	0 / 0.69	9.03										
	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										
27.45	8.56	63.00	20.71	11.66	62.46	18.74	13.41	71.76	26.99	12.10	98.40	26.37	53.54	55.55											

※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 2024年4月5週午餐菜單

	4月29日					4月30日					5月1日					5月2日					5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	白米飯	白米		47.00	kg	地瓜飯	白米		46.00	kg	和平4/29補假不供餐																		
主菜	番茄燉肉	番茄糊	3kg/桶	3.00	桶	醬燒魚	魚丁		65.00	kg																			
		馬鈴薯		22.00	kg		板豆腐		20.00	kg																			
		大番茄		22.00	kg		彩椒		12.00	kg																			
		肉丁(豬前腿)		63.00	kg		冷凍玉米粒		13.00	kg																			
		洋蔥		18.00	kg		青蔥		3.00	kg																			
							素-百頁豆腐切丁		0.60	kg																			
副菜	蔥爆豆干片	洋蔥		15.00	kg	紅燒豆包	木耳		12.00	kg																			
		四季豆		11.00	kg		炸豆包		30.00	kg																			
		豆干	片	44.00	kg		洋蔥		25.00	kg																			
		蘿蔔乾	條	5	kg		紅蘿蔔		10.00	kg																			
蔬菜	炒鮮蔬	時令蔬菜		65.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		73.00	kg																			
		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg																			
		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg																			
湯	大黃瓜魚丸湯	大黃瓜		36.00	kg	酸菜豆腐湯	酸菜		6.00	kg																			
		魚丸		14.00	kg		凍豆腐		30.00	kg																			
		大骨(骨輪)		6.00	kg		薑絲		0.60	kg																			
							豬前腿肉片		15.00	kg																			
附註	保久乳					水果																							
				747	份				855	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	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉		
	554.80	2.75	3.35	473.99	2.49	2.52																							
	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		
	1.958326668	0.83 / 0	0.01	1.156659576	0 / 0.64	1.01																							
	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
35.29	16.68	65.90	23.63	15.45	59.31																								

※經營營養師審核：

通過

不通過(原因：)

午餐秘書：

主任：

校長：