

基隆市中正區中正國小 2024 年 05 月 1 周學生午餐菜單

	4月29日					4月30日					05月01日					05月02日					05月03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		52	kg	地瓜飯	白米 地瓜		46	kg	紅麵線			38	kg	糙米飯	白米 糙米		48	kg	白米飯	白米		52	kg
主菜	番茄燉肉	番茄糊	3kg/桶	3.00	桶	醬燒魚	烏魚丁		65.00	kg	麵線羹(八斗)	蒜末		2	kg	三杯雞	九層塔		2	kg	豆豉排骨	蒜仁		2	kg
		馬鈴薯		22.00	kg		嫩油丁		25.00	kg		肉羹		28	kg		蒜仁		2	kg		四角油豆腐	丁		30
		大番茄		22.00	kg		洋蔥		20.00	kg		香菜		1	kg		1/4豆干		20	kg		豆豉		3	kg
		肉丁(豬前腿)		63.00	kg		破布子		2.00	kg		柴魚片		1	kg		老薑		2	kg		青蔥		1	kg
		洋蔥		18.00	kg		青蔥		1.00	kg		烏醋		6	kg		香菇		15	kg		排骨肉		75	kg
		素-嫩油丁		0.60	kg		薑絲		1.00	kg		脆筍絲		6	kg		雞腿丁		84	kg					
							不辣辣椒(紅皮)		1.00	kg		肉絲(豬前腿)		21	kg										
副菜	蔥爆豆干片	洋蔥		15.00	kg	紅燒豆包	木耳		12.00	kg	水煮蛋	雞蛋		1135	顆	九片黃瓜	蒜末		1	kg	百頁炒雙花	蒜末		1	kg
		四季豆		11.00	kg		炸豆包		30.00	kg			大黃瓜		85		kg	百頁豆腐		15		kg			
		豆干片		44.00	kg		洋蔥		25.00	kg		紅蘿蔔		10.00	kg		紅蘿蔔		5	kg		冷凍花椰菜		30	kg
		蘿蔔乾	條	5	kg		紅蘿蔔		10.00	kg						貢丸		15	kg		冷凍青花菜		30	kg	
蔬菜	清炒時蔬	蒜末		1	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	有機時蔬	蒜		1	kg
		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	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		時令蔬菜		73	kg
湯品	大黃瓜魚丸湯	大黃瓜		36.00	kg	酸菜豆腐湯	酸菜		6.00	kg					什錦鮮菇湯	白精靈菇		10	kg	玉米魚丸湯	玉米小塊		40	kg	
		魚丸		14.00	kg		凍豆腐		30.00	kg			秀珍菇			10	kg	魚丸			15	kg			
		大骨(骨輪)		6.00	kg		薑絲		0.60	kg					紅蘿蔔		8	kg							
							豬前腿肉片		15.00	kg					香菇		10	kg							
														雞骨		10	kg								
附餐	保久乳			747	份	水果			855	份	旺仔小饅頭			855	份	葡萄	葡萄汁		855	份	水果	時令水果		855	份
	備份				份	備份				份	備份				份	備份				份	備份			份	
營養分析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	473.99		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	425.4		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	585.3		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	433.6		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	433.6	
	554.80	2.75	3.35	2.49	2.52	425.4	3.4	2.2	585.3	2.5	1.4	433.6	2.8	2.2	554.80	2.75	3.35	2.49	2.52	425.4	3.4	2.2	585.3	2.5	1.4
	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	0.7	0 / 0	0.7	1.6	0 / 4	0.4	1.2	0 / 0.6	0.3	1.2	0 / 0.6	0.3	1.2	0 / 0.6	0.3	
	1.958326668	0.83 / 0	0.01	1.156659576	0 / 0.64	1.01	0.7	0 / 0	0.7	1.6	0 / 4	0.4	1.2	0 / 0.6	0.3	1.2	0 / 0.6	0.3	1.2	0 / 0.6	0.3	1.2	0 / 0.6	0.3	
	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	35.29	16.68	65.90	23.63	15.45	59.31	23	20	29.2	15.3	6.6	45.8	20.5	14.1	49.4	20.5	14.1	49.4	20.5	14.1	49.4	

※經營養師審核：

通過

不通過(原因：)

承辦人員：

營養師：

午餐秘書：

主任：

基隆市中正區中正國小 2024 年 05 月 1 周學生午餐菜單

	05月06日					05月07日					05月08日					05月09日					05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	燕麥飯	白米		50	kg	十穀飯	五穀米		4	kg	白米飯	白米		52	kg	糙米飯	白米		48	kg	白米飯	白米		52	kg				
主菜	蒜泥白肉(八斗)	蒜末		2	kg	黃豆魚丁	青蔥		2	kg	什錦炒飯	冷凍三色蔬菜		15	kg	茄汁排骨	白洋蔥		20	kg	左宗雞	洋蔥		16	kg				
		豆芽菜		32	kg		洋蔥		20	kg		蒜末		1	kg		甜椒		15	kg		紅蘿蔔		6	kg				
副菜	木耳扁蒲(八斗)	肉片(豬前腿)		78	kg	珍菇大黃瓜	黃豆醬	2桶	7	kg		青蔥		3	kg		鳳梨罐頭		12	kg		香菇		20	kg				
		板豆腐		25	kg		薑片		2	kg		洋蔥		20	kg		豬小排		75	kg		雞腿丁		84	kg				
蔬菜	清炒時蔬	烏魚		65	kg	清炒時蔬	大黃瓜		80	kg	清炒時蔬	胡蘿蔔		5	kg	清炒時蔬	桂竹筍		80	kg	有機時蔬	冬粉		3	kg				
		蒜末		1	kg		胡蘿蔔		5	kg		時令蔬菜		73	kg		時令蔬菜		73	kg		蒜		1	kg				
湯品	冬瓜豆皮湯	胡蘿蔔		5	kg	養生山藥湯	美白菇		15	kg	玉米濃湯(八斗)	時令蔬菜		73	kg	海芽豆腐湯(八斗)	不辣辣椒(紅皮)		2	kg	香菇筍片湯	枸杞		2	kg				
		時令蔬菜		73	kg		蒜末		1	kg		胡蘿蔔		5	kg		時令蔬菜		73	kg		蒜末		1	kg				
附餐	保久	全脂保久乳		855	份	水果	時令水果		855	份	義美	豆奶(無糖)		855	份	義美	全脂保久乳		855	份	水果	時令水果		855	份				
		備份		份	備份			份	備份			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	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					
	429.4	2.2	2.2	399.2	2.8	1.9	516	3	3.2	460.7	2.5	2.1	383.2	2.7	1.5	429.4	2.2	2.2	399.2	2.8	1.9	516	3	3.2					
	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					
	1.8	0.8/0		1.8	0/0.6		1	0.1/0		1.6	0.5/0.2	0.2	2.2	0/0.7	0.2	1.8	0.8/0		1.8	0/0.6		1	0.1/0						
	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					
27.1	12.7	5.2	20.6	8.3	46.6	28.4	19.2	54.2	23.5	16.9	44.8	16.8	5.9	52.7	27.1	12.7	5.2	20.6	8.3	46.6	28.4	19.2	54.2	23.5	16.9	44.8	16.8	5.9	52.7

※經營養師審核：通過 不通過(原因：)

承辦人員：

營養師：

午餐秘書：

主任：

基隆市中正區中正國小 2024 年 05 月 1 周學生午餐菜單

	05月13日					05月14日					05月15日					05月16日					05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	白米			kg	十穀飯	五穀米		4	kg	油麵(八)	油麵		105	kg	糙米飯	白米		48	kg	白米飯	白米		52	kg	
主菜	香菇肉燥	紅蔥頭		0.1	kg	蔥爆魚柳	蒜末		2	kg	日式炒麵	木耳		8	kg	照燒肉片(八斗)	日式照燒醬	大桶	2	桶	味噌燒雞	油豆腐	丁	33	kg	
		香菇		1	kg		虱目魚(去皮)柳		75	kg		白芝麻		1	kg		小黃瓜		20	kg		味噌		15	kg	紅蘿蔔
副菜	小瓜甜條	豬絞肉		6	kg	玉米炒蛋	青蔥		3	kg	南瓜佃煮	竹輪		10	kg	香茹炒扁蒲	青蔥		3	kg	鮮菇	生鮮		10	kg	
		油蔥酥		1	包		雞蛋		50	kg		肉片(豬前腿)		66	kg		紅蘿蔔		5	kg		嫩薑	絲	1	kg	扁蒲
蔬菜	清炒時蔬	乾香菇		0.1	kg	清炒時蔬	紅蘿蔔		8	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	有機時蔬	蒜末		1	kg	蒜			1	kg	
		時令蔬菜		7	kg		時令蔬菜		73	kg		時令蔬菜		73	kg		時令蔬菜		73	kg		紅蘿蔔		5	kg	時令蔬菜
湯品	養生菇菇湯	甜不辣條		1.5	kg	仙草蜜	仙草凍		65	kg	冬瓜排骨湯	冬瓜		55	kg	蕃茄蔬菜湯	大蕃茄		15	kg	山藥薏仁湯	小薏仁		10	kg	
		杏鮑菇		0.5	kg		二砂糖		20	kg		薑絲		1	kg		木耳		5	kg		山藥		40	kg	
附餐	全脂保久乳	生香菇		1.5	kg	水果	時令水果		855	份	義美	全脂保久乳		855	份	福義	檸檬薄餅		855	份	水果	時令水果		855	份	
		豬肉絲		1	kg		仙草		份	備份			份	備份			份	備份		份		備份		份	備份	
營養分析	熱量	薑		0.1	kg	全穀雜糧	豆魚蛋肉				全穀雜糧	豆魚蛋肉			全穀雜糧	豆魚蛋肉			全穀雜糧	豆魚蛋肉			全穀雜糧	豆魚蛋肉		
		全穀雜糧					483.6	3.1	1.5	519.4		5.1	1.3	431.5		3.2	1.7	441		3.3	1.8					
營養分析	蔬菜	乳品/水果				乳品/水果	油脂與堅果種子				乳品/水果	油脂與堅果種子			乳品/水果	油脂與堅果種子			乳品/水果	油脂與堅果種子			乳品/水果	油脂與堅果種子		
		油脂與堅果種子					0.9	0/0.6	0.2	1.3		0.5/0	0.2	1.4		0.5/0	1.4	0/0.6								
營養分析	粗蛋白	粗脂肪				粗蛋白	粗脂肪				粗蛋白	粗脂肪			粗蛋白	粗脂肪			粗蛋白	粗脂肪			粗蛋白	粗脂肪		
		總碳水化合物					17.2	7.9	75.3	24.7		8.5	79.2	22.2		8.8	57	19.5		8.9	61.2					

※經營養師審核：通過 不通過(原因：)

承辦人員：

營養師：

午餐秘書：

主任：

基隆市中正區中正國小 2024 年 05 月 1 周 學生午餐菜單

	05月20日				05月21日				05月22日				05月23日				05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		
主食	白米飯	白米		52	kg	十穀飯	五穀米		4	kg	米粉	細米粉		45	kg	糙米飯	白米		48	kg	白米飯	白米		52	kg		
主菜	客家小炒	蒜末		1	kg	滷雞腿	老薑		3	kg	肉絲炒米粉	油蔥酥		1	kg	馬鈴薯燉肉	青蔥		3	kg	瓜子雞	大蒜		1	kg		
		豆干		30	kg		蔥		3	kg		紅蔥頭		1	kg		洋蔥		16	kg		杏鮑菇		15	kg		
		青蔥		3	kg		雞腿		1120	隻		胡蘿蔔		6	kg		紅蘿蔔		10	kg		雞腿	丁	84	kg		
		洋蔥		20	kg		滷包		1	袋		乾香菇		1	kg		馬鈴薯		20	kg		醃漬花胡瓜		15	kg		
		肉絲(豬前腿)		45	kg						豬後腿肉		33	kg		豬前腿肉	丁	75	kg		老薑		1	kg			
		辣椒		1	kg						黑木耳		10	kg													
		魷魚圈(生鮮)		35	kg						紅蘿蔔		6	kg													
											高麗菜		24	kg													
副菜	太陽高麗(八斗)	蒜末		1	kg	紅燒冬瓜(八斗)	冬瓜		85	kg	奶皇包	奶皇包		1120	個	玉米豆腐	三色丁		10	kg	番茄炒蛋	番茄		24	kg		
		高麗菜		73	kg		老薑		1	kg															蒜	切末	1
		冷凍玉米粒		12	kg		金針菇		10	kg												青蔥		1	kg		
		胡蘿蔔		9	kg																	豆腐		20	kg		
蔬菜	清炒時蔬	蒜末		1	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	有機時蔬	蒜		1	kg		
		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	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		時令蔬菜		73	kg		
湯品	海芽味噌湯(八斗)	味噌		15	kg	紫菜蛋花湯	青蔥		3	kg					黃瓜豆皮湯	角螺		6	kg	榨菜肉絲湯	冬粉		10	kg			
		洋蔥		10	kg		無砂紫菜		1	kg															榨菜絲		6
		柴魚片		1	kg		大骨		9	kg												肉絲(豬前腿)		15	kg		
		乾海帶芽		1	kg		雞蛋		20	kg																	
		豬大骨		9	kg																						
附餐	保久	全脂保久乳		855	份	水果	時令水果		855	份	綜合果汁		855	份	檸檬薄片		855	份	水果	時令水果		855	份				
	備份				份	備份				份	備份			份	備份			份	備份						份		
營養分析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	518.4	2.6	2.7	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	450.9	2.8	2.8	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	518	5.7	0.8	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	592.5	5.1	2.5	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉
	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	1.7	0.8/0		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	1.5	0/0.6		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	2.4	0/0	0.1	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	1.4	0/1.9	0.2	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	30.5	14.7	54.2	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	25.5	12.6	47.3	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	17.5	6	74.4	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	26	11.1	54.1	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：)

承辦人員：

營養師：

午餐秘書：

主任：

基隆市中正區中正國小 2024 年 05 月 1 周學生午餐菜單

	05月27日					05月28日					05月29日					05月30日					05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		52	kg	十穀飯	五穀米		4	kg	白米	白米		34	kg	糙米飯	白米		48	kg	白米飯	白米		52	kg		
主菜	什錦滷味	小方豆干		30	kg	薑汁燒肉	白洋蔥		28	kg	玉米瘦肉粥	甘藍(圓球形)		20	kg	黑胡椒豬柳	蒜末		1	kg	杏鮑菇燒雞	杏鮑菇		20	kg		
		玉米筍		15	kg		杏鮑菇		15	kg		冷凍玉米粒		15	kg		洋蔥		25	kg		洋蔥		20	kg		
		麵輪		8	kg		肉絲(豬前腿)		69	kg		油蔥酥		1	kg		青椒		9	kg		雞腿丁		40	kg		
		鮮香菇		17	kg		薑 絲		1	kg		香菇		8	kg		黑胡椒醬		2	罐		雞胸肉		40	kg		
		海帶結		10	kg							豬肉		30	kg		肉絲(豬前腿)		72	kg							
		豬肉		20	kg							雞蛋(白殼)		10	kg												
紅蘿蔔		10	kg					紅蘿蔔		10	kg																
副菜	螞蟻上樹	蒜末		1	kg	珍菇大黃瓜	大黃瓜		80	kg	高麗菜捲	高麗菜捲		1120	個	醬炒寬粉	大蒜		1	kg	紅絲炒蛋	青葱		3	kg		
		木耳		4	kg		胡蘿蔔		5	kg		素			甘藍			25	kg	雞蛋			57	kg			
		冬粉		12	kg		美白菇		15	kg				青蔥			1	kg	生鮮香菇			12	kg	紅蘿蔔		20	kg
		高麗菜		30	kg							寬粉		15	kg		豬絞肉		12	kg							
		紅蘿蔔		5	kg							紅蘿蔔		10	kg												
絞肉		9	kg																								
蔬菜	清炒時蔬	蒜末		1	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	清炒時蔬	蒜末		1	kg	有機時蔬	蒜		1	kg		
		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		紅蘿蔔		5	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	時令蔬菜		73	kg	時令蔬菜		73	kg				
湯品	肉羹湯	木耳		10	kg	香菇雞湯	枸杞		1	kg					冬瓜蛤蠣湯	蛤蜊		18	kg	芋香西米露	西谷米		15	kg			
		肉羹		15	kg		苦瓜		15	kg		冬瓜		55		kg	冷凍芋頭丁		35		kg						
		脆筍絲		20	kg		香菇		8	kg		薑絲		1		kg	二砂糖		20		kg						
		雞蛋		10	kg		雞腿 丁		20	kg							椰漿粉		2		kg						
附餐	保久	全脂保久乳		855	份	水果	時令水果		855	份	菲律賓	葡萄乾/奶酥麵包		855	份	蘋果	蘋果汁		855	份	水果	時令水果		855	份		
	備份			份	備份			份	備份			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	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			
	528.2	3.4	1.9	373.3	2.8	1.9	472.1	3.8	1.4	467	3.4	1.9	570.8	4.3	2												
	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												
	1.7	0.8/0	0.3	1.8	0/0.6		1.9	0/0	1.2	1.5	0/2		1.1	0/0.6	0.1												
	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												
25.1	16.8	60.1	19.6	5.5	47.6	18.2	14.3	35.3	19.3	6.1	52.9	24	9.2	88.1													

※經營養師審核：通過 不通過(原因：)

承辦人員：

營養師：

午餐秘書：

主任：