

基隆市中正國小 2023年2月1週午餐菜單

	2月13日					2月14日					2月15日					2月16日					2月17日					2月18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	菜名	食材	規格	數量	單位																																												
主食	糙米飯	白米			kg	白米飯	白米			kg	白麵	白麵條		150.00	kg	白米飯	白米			kg	白米飯	白米			kg	白米飯																																																
主菜	三杯雞丁	大蒜		1.00	kg	咖哩豬	肉丁(豬前腿)		70.00	kg	大滷麵	胡蘿蔔		4.00	kg	豆干肉片	豆干片		30.00	kg	蘿蔔燒雞	骨腿丁		70.00	kg	糖醋肉片	豬肉片		54.00	公斤																																												
		老薑		1.20	kg		紅蘿蔔		10.00	kg		雞蛋		8.00	kg		大辣椒		0.50	kg		蘭花干		5.00	kg		小黃瓜		14.00	公斤						鳳梨罐頭		2.00	桶	番茄醬		2.00	桶	洋葱		20.00	公斤	白芝麻		0.60	公斤	素雞丁		庫存																				
副菜	紅燒冬瓜	冬瓜		88.00	kg	大黃瓜炒丸片	大黃瓜		80	kg	肉包	肉包		1130	個	香甜南瓜	南瓜		80.00	kg	花瓜炒黑輪	小黃瓜		66.00	kg	家常豆腐	豬絞肉		6.00	公斤																																												
		薑		0.60	kg		貢丸片		12	kg		紅蘿蔔		3	kg		薑		1.20	kg		黑輪		12.00	kg		細豆腐		65.00	公斤										三色丁		6.00	公斤	青葱		1.20	公斤	香菇		6.00	公斤																							
蔬菜	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	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		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	海帶結玉米湯	海帶結		12.00	kg	番茄土豆湯	芹菜		1.00	kg	鮮菇湯	雞架		10.00	公斤	紅豆紫米粥	紅豆		24.00	kg	紅豆紫米粥	紫米		12.00	kg	紅豆紫米粥	白蘿蔔		32.00	公斤	紅豆紫米粥	大骨		6.00	公斤	紅豆紫米粥	角螺		4.00	公斤	紅豆紫米粥	角螺		4.00	公斤																													
		大骨		8.00	kg		雞骨		8.00	kg		香菇		4.00	公斤		二砂		20.00	kg		大骨		6.00	公斤																																																	
營養分析	熱量					全穀雜糧					豆魚蛋肉					熱量					全穀雜糧					豆魚蛋肉																																																
	349.33					2.65					1.93					367.07					2.88					2.52					609.42					2.10					2.35					559.44					3.42					2.87					487.69					2.08					3.40			
1.949628584					0/0					0.00					1.734512585					0/0					0.04					1.64641379					0/1.21					0.45					1.172099322					0.83/0					0.60					2.878636912					0/1.21					0.00				
粗蛋白質					粗脂肪					總碳水化合物					粗蛋白質					粗脂肪					總碳水化合物					粗蛋白質					粗脂肪					總碳水化合物					粗蛋白質					粗脂肪					總碳水化合物																			
19.66					8.12					49.68					24.69					6.48					52.53					31.59					10.20					103.68					30.86					25.39					86.01					36.23					9.00					70.29				

※經營營養師審核：通過 不通過(原因： )

午餐秘書： 主任： 校長：

基隆市中正國小 2023年2月2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					
主食	白米飯	白米			kg	白米飯	白米			kg	白米飯	白米			kg	糙米飯	白米			kg	糙米飯	糙米			kg					
主菜	泰式魚柳	紅椒		5.00	kg	蠔油雞丁	馬鈴薯		48.00	kg	日式蛋炒飯	豬前腿	條	30.00	kg	梅干扣肉	長辣椒(紅皮)		0.60	kg	瓜仔雞	大蒜		1.00	kg	白米飯	白米			kg
		泰式甜辣醬		2.00	桶		大蒜		0.60	kg		洋蔥		18.00	kg		豬帶皮	五花肉	20.00	kg		骨腿丁		75.00	kg		薑		2.00	kg
		大蒜	粗	0.80	kg		雞清肉		30.00	kg		雞蛋		16.00	kg		大蒜		1.00	kg		豬前腿	塊	50.00	kg		香菇		12.00	kg
		虱目魚	柳	70.00	kg		胡蘿蔔		10.00	kg		高麗菜		20.00	kg		梅乾菜		20.00	kg		麻竹筍	筍乾	24.00	kg		醬瓜	條	34.00	kg
		洋蔥		20.00	kg		骨腿	丁	40.00	kg		海苔香鬆粉		3.00	kg		麻竹筍	筍乾	24.00	kg										
副菜	紅燒豆腐	絞肉		9.00	kg	蟹棒扁蒲	扁蒲		80.00	kg						木須白菜	紅蘿蔔		3.00	kg	茄汁甜條	白洋蔥		32.00	kg		白米飯			kg
		豆腐		55.00	kg		蟹肉棒		10.00	kg							包白		80.00	kg		天婦羅	條	30.00	kg					
		紅蘿蔔		9.00	kg		金針菇		16.00	kg							豆籤		6.00	kg		番茄醬		1.00	桶					
		冷凍玉米		6.00	kg												黑木耳		6.00	kg		紅蘿蔔		8.00	kg					
蔬菜	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	時令蔬菜		75.00	kg	炒鮮蔬	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										
		蒜	切末	1.20	kg		蒜	切末	1.20	kg		蒜	切末	1.20	kg		蒜	切末	1.20	kg										
湯	銀蘿玉米湯	白蘿蔔		20.00	kg	油豆腐粉絲湯	雞骨架		6.00	kg	珍珠魚丸湯	珍珠魚丸		15.00	kg	紫菜湯	雞架		10.00	公斤	白菜大骨湯	角螺		6.00	kg					
		大骨		8.00	kg		芹菜		1.00	kg		薑絲		1.00	kg		乾紫菜		5.00	包		紅蘿蔔		2.00	kg					
		玉米塊		20.00	kg		小三角		24.00	kg		白蘿蔔		30.00	kg		青蔥		0.60	公斤		麻竹筍	筍簽	8.00	kg					
							粉絲		10.00	kg												黑木耳		3.00	kg					
附餐						牛奶	牛奶			份	水果	時令水果			份							水果	時令水果			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	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉			
	352.09	2.47	2.35	365.82	3.15	1.81	389.59	2.35	2.00	676.67	3.19	2.53	470.51	2.99	2.20															
	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			
	1.265071059	0 / 0	0.02	1.67156238	0 / 0	0.00	0.904068614	0 / 1.21	0.19	2.104766372	0.83 / 0	0.45	1.241374031	0 / 1.21	0.03															
	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	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			
21.70	7.93	48.73	21.02	6.36	56.47	19.63	7.92	63.70	32.49	21.96	93.49	23.74	9.80	75.72																

※經營營養師審核：通過 不通過(原因： )

午餐秘書：

主任：

校長：