

學校*	日期*	出餐類型*	全穀雜糧	油脂與堅身蔬菜*	乳品*	水果*	豆魚蛋肉*	熱量*	主食*	主菜	副菜	副菜	附餐
基隆市中山區中	2022/8/1	早點	0.1	0.1	0	1	0	0	200	小籠包鮮奶			
基隆市中山區中	2022/8/1	午餐	1	0.5	0.5	0	1	0.5	365	肉絲蔬菜炒麵	海苔肉卷	山藥排骨湯	水果
基隆市中山區中	2022/8/1	午點	0.1	0.1	0	0	0	0	165	蔬菜肉末粥			
基隆市中山區中	2022/8/2	早點	2	0	0	0	2.1	302	菇菇什錦麵				
基隆市中山區中	2022/8/2	午餐	1	0.5	0.1	0	1	1	370	夏威夷炒飯	田園蔬菜湯		水果
基隆市中山區中	2022/8/2	午點	0	0.1	0	0	0	0.2	205	紅豆薏仁			
基隆市中山區中	2022/8/3	早點	0	0.2	0	0	0	0.5	215	蔥油餅			
基隆市中山區中	2022/8/3	午餐	2	0	0.1	0	1	1	217.5	炒米粉貢丸湯			水果
基隆市中山區中	2022/8/3	午點	0.2	0	0	0	0	0	135	雞茸玉米粥			
基隆市中山區中	2022/8/4	早點	0.2	0	0	0	0	0.1	149	鍋燒麵			
基隆市中山區中	2022/8/4	午餐	2	0.5	0.5	0	1	0.5	275	白飯豆干炒肉絲	時令蔬菜	海帶芽蛋花湯	水果
基隆市中山區中	2022/8/4	午點	0	0	0	0	0	0.8	120	珍珠丸子			
基隆市中山區中	2022/8/5	早點	1	0	0.5	0	0	0.5	213	清粥小菜			
基隆市中山區中	2022/8/5	午餐	0	0.5	0.5	0	1	1	230	肉醬義大利麵	時令蔬菜	玉米濃湯	水果
基隆市中山區中	2022/8/5	午點	0	0	0	0	0	0	100	餅乾果汁			
基隆市中山區中	2022/8/8	早點	1	0	0	0	0	0	157	肉包豆漿			
基隆市中山區中	2022/8/8	午餐	2	0	0.5	0	1	0.5	305	絞肉豆腐時令蔬菜	大黃瓜排骨湯		水果
基隆市中山區中	2022/8/8	午點	1.4	0	0.1	0	0	0.7	213	貢丸蛋花湯			
基隆市中山區中	2022/8/9	早點	0	0	0	0	0	0.8	120	魚片粥			
基隆市中山區中	2022/8/9	午餐	1.4	0	0.3	0	1	0.5	143	蔬菜什錦湯麵			水果
基隆市中山區中	2022/8/9	午點	0	0	0	0	0	0	133	仙草蜜			
基隆市中山區中	2022/8/10	早點	1	0	0	1	0	0	159	草莓吐司鮮奶			
基隆市中山區中	2022/8/10	午餐	1	0.5	0.5	0	1	0	356	三色炒雞丁	時令蔬菜	菇菇濃湯	水果
基隆市中山區中	2022/8/10	午點	0	0	0	0	0	0.5	124	燒賣麥茶			
基隆市中山區中	2022/8/11	早點	0	0	0.5	0	0	0.5	115	魚丸冬粉湯			
基隆市中山區中	2022/8/11	午餐	1	0.5	0.5	0	1	1	368	咖哩飯	時令蔬菜	味噌豆腐湯	水果
基隆市中山區中	2022/8/11	午點	0	0	0	0	0	1	237	蒸餃			
基隆市中山區中	2022/8/12	早點	0	0	0.5	0	0	1	224	玉米濃湯			
基隆市中山區中	2022/8/12	午餐	0	0.5	0.5	0	1	1	465	滷雞腿	時令蔬菜	海帶芽丸子湯	水果
基隆市中山區中	2022/8/12	午點	0	0	0	0	0	0.5	121	中華豆花			
基隆市中山區中	2022/8/15	早點	0.3	0	0	0	0	1	130	杯子蛋糕豆漿			
基隆市中山區中	2022/8/15	午餐	0.5	0.1	0.5	0	1	1	455	魯肉飯	滷蛋時令蔬菜	海帶芽豆腐湯	水果
基隆市中山區中	2022/8/15	午點	0	0	0	0	0	0.5	236	花枝卷麥茶			
基隆市中山區中	2022/8/16	早點	1	0.3	0.5	0	0	0.5	124	玉米蛋餅			
基隆市中山區中	2022/8/16	午餐	1	0.3	0.5	0	1	0.5	236	雞肉麵線	時令蔬菜		水果
基隆市中山區中	2022/8/16	午點	0.5	0	0.8	0	0	0.8	233	香菇肉粥			
基隆市中山區中	2022/8/17	早點	0.5	0	0.5	0	0	0	256	雞絲麵			
基隆市中山區中	2022/8/17	午餐	0.5	0	0.8	0	1	1	365	水餃肉絲大滷湯			水果
基隆市中山區中	2022/8/17	午點	0.5	0	0	0	0	0	180	蘿蔔糕			
基隆市中山區中	2022/8/18	早點	0	0	1	0	0	0.5	264	蔬菜餛飩湯			
基隆市中山區中	2022/8/18	午餐	1	0.5	0.5	0	1	0.5	455	火腿蛋炒飯	時令蔬菜	玉米排骨湯	水果
基隆市中山區中	2022/8/18	午點	0.3	0	0	0	0	0	122	冬瓜西米露			
基隆市中山區中	2022/8/19	早點	0.3	0	0	1	0	1	174	玉米脆片鮮奶			
基隆市中山區中	2022/8/19	午餐	0.5	0.3	0.5	0	1	1	365	台式炒麵	紫菜蛋花湯		水果
基隆市中山區中	2022/8/19	午點	0	0.2	0	0	0	0	176.5	銅鑼燒			