

基隆市中山區德和.仙洞.中華.中山國小 2023年3月1週午餐菜單

	2月27日				2月28日				3月1日				3月2日				3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		
主食						油麵	油麵		98	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg		
主菜	二二八連假				3月1日 仙洞國小 舞蹈比賽 22人 停餐	什錦炒麵	豬前腿肉片 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 竹輪 小白菜 黑木耳 洋蔥		27 3 6 9 23 6 14	kg kg kg kg kg kg kg	菇菇炒蛋	雞蛋 鴻喜菇 金針菇		53 17 6	kg kg kg	薑汁燒雞	雞清胸肉丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑泥		66 9 14 6 4	kg kg kg kg kg		
副菜						蟹絲香菇大瓜	大黃瓜 生香菇 蟹味棒		72 9 8	kg kg kg	黑椒豆芽	豆芽菜 紅蘿蔔 黑木耳 黑胡椒粒		45 3 3 1	kg kg kg 包	紅燒油豆腐	小三角油豆腐 白蘿蔔		44 24	kg kg		
蔬菜						炒時蔬	時蔬		69	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg		
湯						關東煮	白蘿蔔 黑輪 貢丸 豬血糕		26 8 12 15	kg kg kg kg	油蔥米苔目湯	米苔目 高麗菜 豆皮絲 胡蘿蔔 韭菜 油蔥酥		27 12 8 4 3 2	kg kg kg kg kg 大包	黃金濃湯	冷凍玉米粒 南瓜 雞蛋 胡蘿蔔 玉米醬 奶油(液態)		19 15 12 5 3 4	kg kg kg kg kg 桶 瓶		
附餐						水果	德和 仙洞 仙洞		403份 148份 23	份 份 個	水果	德和 仙洞		403份 148份	份 份	鮮奶	德和 仙洞		402份 148份	份 份	中華 中山	119份 106份
							肉鬆麵包									豆漿	德和		2份			

基隆市中山區德和.仙洞.中華.中山國小 2023年3月2週午餐菜單

	3月6日				3月7日				3月8日				3月9日				3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					
主食	白米飯	白米		86	kg	十穀飯	白米 五穀米		65 21	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg					
主菜	泡菜燒肉	豬前腿肉	片	66	kg	咖哩雞丁	棒棒腿	丁	35	kg	皮蛋瘦肉粥	豬絞肉		24	kg	紅麴雞翅	雞翅		980	支	馬鈴薯燉肉	豬前腿肉	丁	53	kg
		金針菇		6	kg		洋蔥		8	kg		芹菜		2	kg		紅麴醬	3K	2	箱		洋蔥		9	kg
		洋蔥		11	kg		馬鈴薯		26	kg		冷凍玉米粒		12	kg		麥芽糖		1	桶		馬鈴薯		32	kg
		黃豆芽		6	kg		帶骨帶皮對切胸	丁	39	kg		鴨皮蛋		245	顆		五香粉		1	盒					
		韓式泡菜	3k	5	包		紅蘿蔔		8	kg		油蔥酥		3	包										
							咖哩粉		3	盒		油條		97	條										
											雞蛋		15	kg											
副菜	蘿蔔海結	白蘿蔔		58	kg	五色如意	綠豆芽		32	kg	鮮蔬炒肉絲	豬前腿肉	絲	19	kg	什錦鮮蔬	碎培根		19	kg	炒三色	冷凍三色豆		26	kg
		海帶結		19	kg		鮮香菇		10	kg		紅甜椒		8	kg		生香菇		5	kg		冷凍玉米粒		27	kg
		紅蘿蔔		3	kg		芹菜		10	kg		洋蔥		32	kg		高麗菜		32	kg		紅蘿蔔		5	kg
							紅蘿蔔		6	kg		黃甜椒		8	kg		芹菜		11	kg		青蔥		0.6	kg
							黑木耳		7	kg						鴻喜菇		6	kg						
蔬菜	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg
湯	黃瓜魚丸湯	大黃瓜		25	kg	紅豆脆圓湯	紅豆	前一天送	27	kg	羅漢齋	生豆包		17	kg	番茄蛋花湯	青蔥		0.6	kg	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔		44	kg
		魚丸		19	kg		脆圓		16	kg		黑木耳		7	kg		雞蛋		29	kg		排骨	丁	13	kg
						二砂糖		23	kg		生香菇		10	kg	番茄		15	kg		芹菜		2	kg		
											荷蘭豆		6	kg											
											胡蘿蔔		6	kg											
											鵪鶉蛋		22	kg											
附餐	果汁	德和		407份	中華	119份	水果	德和		404份	中華	119份	水果	德和		402份	中華	119份	水果	德和		402份	中華	119份	
	100%	仙洞		148份	中山	106份		仙洞		148份	中山	106份		仙洞		148份	中山	106份		仙洞		148份	中山	107份	
																					鮮奶	德和	401份	中華	119份
																					豆漿	德和	2份		

基隆市中山區德和.仙洞.中華.中山國小 2023年3月3週午餐菜單

	3月13日				3月14日				3月15日				3月16日				3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	白米飯	白米		86	kg	十穀飯	白米 五穀米		61 20	kg	細烏龍麵	烏龍麵	細	90	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg
主菜	宮保雞丁	棒棒腿	丁	36	kg	沙茶肉片	豬前腿肉	片	52	kg	味噌烏龍湯麵	豬前腿肉	片	29	kg	塔香百頁	百頁豆腐		48	kg	黑胡椒豬柳	豬里肌肉	柳	63	kg
		帶骨帶皮對切胸	丁	39	kg		豆干	片	22	kg		濕筍乾	前一天送	19	kg		薑片		0.6	kg		洋蔥		10	kg
		豆干	四分干	16	kg		大蒜	粗	0.5	kg		高麗菜		17	kg		大蒜	粗	0.6	kg		綠豆芽		12	kg
		青蔥		0.6	kg		芹菜		13	kg		味噌		3	箱		九層塔		1.3	kg		紅蘿蔔		4	kg
		油花生		10	kg		沙茶醬		2	桶		冷凍玉米粒		10	kg		杏鮑菇		16	kg		黑胡椒醬		2	桶
		大蒜	粗	0.6	kg						海帶芽		2	kg											
		大辣椒		0.3	kg						青蔥		0.6	kg											
副菜	開陽白菜	包白菜		72	kg	培根馬鈴薯	碎培根		5	kg	豆干炒肉絲	豬前腿肉	絲	34	kg	紅絲炒蛋	雞蛋		49	kg	番茄豆腐	番茄		44	kg
		紅蘿蔔		3	kg		馬鈴薯		53	kg		豆干	片	41	kg		紅蘿蔔		22	kg		板豆腐	(9大板)	43.2	kg
		蝦米		1.3	kg		冷凍毛豆仁		7	kg											青蔥		0.6	kg	
蔬菜	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		65	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg
湯	海帶豆腐味噌湯	海帶芽		1.3	kg	榨菜肉絲冬粉	榨菜絲	(4包)	10	kg	鹹蛋杏鮑菇	杏鮑菇		60	kg	銀蘿玉米湯	白蘿蔔		8	kg	四神湯	豬小腸		12	kg
		味噌		3	箱		冬菜		6	罐		鹹鴨蛋		98	顆		紅蘿蔔		7	kg		四神包		19	包
		板豆腐	(5大3小)	27.6	kg		冬粉		8	kg		大蒜	片	0.6	kg	新鮮玉米條		39	kg		小薏仁	前一天送	10	kg	
							芹菜		3	kg															
							豬肉絲		9	kg															
附餐	豆漿	德和		461份	中華	192份	水果	德和		403份	中華	119份	水果	德和		402份	中華	119份	鮮奶	德和		402份	中華	119份	
		仙洞		196份	中山	126份		仙洞		148份	中山	106份		仙洞		148份	中山	106份		仙洞		148份	中山	106份	
	溯源	獎勵金每月一次		含幼生																豆漿	德和		2份		

基隆市中山區德和.仙洞.中華.中山國小 2023年3月4週午餐菜單

	3月20日				3月21日				3月22日				3月23日				3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		86	kg	十穀飯	白米		65	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg					
主菜	照燒雞丁	棒棒腿	丁	43	kg	糖醋肉片	豬前腿肉	片	65	kg	火腿炒飯	雞蛋		16	kg	豆瓣魚	魚片		980	片	筍乾扣肉	豬前腿肉	丁	64	kg					
		帶骨帶皮對切胸	丁	40	kg		洋蔥		15	kg		高麗菜		24	kg		豆豉		0.7	kg		大蒜	粗	0.6	kg					
		白洋蔥		13	kg		青椒		10	kg		豬前腿肉	絲	10	kg		青蔥		2	kg		濕筍乾		29	kg					
		胡蘿蔔		5	kg		鳳梨罐頭		15	kg		火腿片		14	kg		豆瓣醬	不辣	3	kg										
		白芝麻(熟)		0.6	kg		蕃茄醬		2	桶		冷凍玉米粒		8	kg		豆瓣醬	辣	1	桶										
		日式照燒醬		2	桶						洋蔥		12	kg																
副菜	涼薯肉片	豆薯		27	kg	鐵板洋芋	碎培根		9	kg	紅燒豆腐	傳統豆腐	15大	72	kg	雙色花椰	綠花椰菜	新鮮	42	kg	蕃茄炒蛋	雞蛋		45	kg					
		豬前腿肉	片	19	kg		冷凍毛豆仁		8	kg		豬前腿肉	片	10	kg		白花椰菜	新鮮	42	kg		蕃茄		38	kg					
		雞蛋		12	kg		馬鈴薯		55	kg		大蒜	末	0.6	kg		紅蘿蔔		4	kg		青蔥		0.6	kg					
		木耳	黑	5	kg		紅蘿蔔		4	kg		青蔥		0.6	kg							蕃茄醬		2	桶					
		大蒜	末	1	kg		黑胡椒粒		1	包																				
		青蔥		0.3	kg																									
蔬菜	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg					
湯	大頭菜排骨湯	大頭菜		52	kg	海芽蛋花湯	雞蛋		19	kg	巧達濃湯	胡蘿蔔		6	kg	肉骨茶湯	豬小排	丁	15	kg	冬瓜排骨湯	排骨	丁	17	kg					
		排骨	丁	13	kg		乾海帶芽		1	kg		馬鈴薯		31	kg		大蒜	仁	1	kg		冬瓜		49	kg					
		嫩薑	片	0.3	kg		薑絲		0.5	kg		白洋蔥		10	kg		高麗菜		24	kg		香菜		1.3	kg					
											奶油(液態)		4	瓶		肉骨茶包		8	包											
											冷凍毛豆仁		5	kg																
附餐	果汁	德和		407份	中華	119份	水果	德和		404份	中華	119份	水果	德和		403份	中華	119份	水果	德和		403份	中華	119份	鮮奶	德和		402份	中華	119份
	100%	仙洞		148份	中山	106份		仙洞		148份	中山	106份		仙洞		148份	中山	106份		仙洞		148份	中山	106份	仙洞		148份	中山	107份	
																									豆漿	德和		2份		

基隆市中山區德和.仙洞.中華.中山國小 2023年3月5週午餐菜單

	3月27日					3月28日					3月29日					3月30日					3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		86	kg	十穀飯	白米		65	kg	烏龍麵	烏龍麵	細	100	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg	
主菜	鳳梨洋蔥燒肉片	豬前腿肉片		58	kg	親子雞肉井	清胸肉丁		62	kg	咖哩炒麵	豬前腿肉絲		35	kg	素佛跳牆	大白菜		45	kg	義式打拋肉	豬絞肉		52	kg	
		鳳梨罐頭		16	kg		雞蛋		17	kg		洋蔥		12	kg		新鮮芋頭	前一天送	22	kg		白洋蔥		10	kg	
		洋蔥		19	kg		洋蔥		14	kg		小白菜		34	kg		紅蘿蔔		4	kg		番茄		13	kg	
		紅蘿蔔		4	kg		柴魚片		1	包		黑木耳		6	kg		生香菇		6	kg		豆干	丁	25	kg	
		青椒		6	kg						紅蘿蔔		4	kg		生豆包		3	kg		九層塔		1.4	kg		
											咖哩粉		3	盒		紅棗		0.6	kg		義大利香料		1	包		
																脆筍	片	8	kg							
副菜	麻婆豆腐	豬絞肉		10	kg	菇炒高麗	高麗菜		66	kg	滷雞翅	雞翅		980	支	絲絲入扣	絲瓜		69	kg	甜條黃瓜	天婦羅	條	10	kg	
		板豆腐	(14大1小)	68.4	kg		鴻喜菇		12	kg		蒜粗		0.6	kg		冬粉		7	kg		大黃瓜		78	kg	
		豆瓣醬	不辣	2	箱						滷包		1	包		魚板		7	kg							
蔬菜	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	
湯	銀蘿丸片湯	貢丸		23	kg	山藥養生湯	山藥		39	kg	綠豆芋圓湯	綠豆	提前送	22	kg	蔬菜濃湯	馬鈴薯		21	kg	酸辣湯	傳統豆腐	3大	14.4	kg	
		白蘿蔔		24	kg		薑絲		0.5	kg		芋圓		16	kg		高麗菜		17	kg		金針菇		9	kg	
		香菜		0.6	kg		枸杞		0.5	kg		二砂糖		20	kg		美白菇		14	kg		筍籤		5	kg	
							排骨	丁	12	kg						玉米醬		3	桶		黑木耳		4	kg		
																奶油(液態)		4	瓶		胡蘿蔔		3	kg		
																					雞蛋		12	kg		
附餐	果汁###	德和		407份	中華	119份	德和		404份	中華	119份	德和		403份	中華	119份	德和		403份	中華	119份	鮮奶	德和	402份	中華	119份
		仙洞		148份	中山	105份	仙洞		148份	中山	106份	仙洞		148份	中山	106份	仙洞		148份	中山	106份	仙洞		148份	中山	106份
																						豆漿	德和	2份		