

基隆市中山區德和.中山.中華.仙洞國小 2023年10月1週午餐菜單

	10月2日					10月3日					10月4日					10月5日					10月6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		62 20	kg	中粗烏龍	烏龍麵	中粗	102	kg	白米飯	白米		85	kg	白米飯	白米		86	kg
主菜	和風壽喜燒	豬前腿肉	片	66	kg	咖哩雞	雞骨腿	丁	72	kg	日式炒麵	白洋葱		16	kg	破布子魚	魚	丁	76	kg	香菇滷肉燥	豬絞肉		69	kg
		白洋葱		31	kg		馬鈴薯		34	kg		豬前腿肉	片	28	kg		青蔥		2	kg		豆干	丁	22	kg
		蒟蒻小卷		17	kg		白洋葱		12	kg		高麗菜		34	kg		薑	絲	2	kg		香菇	生	16	kg
		胡蘿蔔		3	kg		胡蘿蔔		10	kg		胡蘿蔔		8	kg		米豆醬		1	桶		油蔥酥		3	包
		味醂		1	桶		咖哩粉		3	盒		海苔粉	細	3	包		破布子醬		2	桶					
																板豆腐	8大2小	40.8	kg						
副菜	培根炒高麗菜	高麗菜		72	kg	什錦燴黃瓜	大黃瓜		72	kg	紅燒獅子頭	獅子頭		2022	顆	豆薯彩丁	豆薯		40	kg	塔香海茸	海茸		55	kg
		培根	碎	10	kg		金針菇		5	kg		大白菜		18	kg		冷凍毛豆仁		10	kg		九層塔		1	kg
						冷凍玉米粒		5	kg		黑木耳		4	kg		胡蘿蔔		6	kg		嫩薑	絲	1	kg	
						胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		4	kg		冷凍玉米粒		10	kg						
						杏鮑菇		5	kg							木耳	黑	8	kg						
蔬菜	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		67	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		68	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg
		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg
湯	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯		34	kg	白菜豆腐湯	小白菜		22	kg	銀蘿貢丸湯	貢丸		24	kg	雙菇白菜湯	金針菇		8	kg	玉米蛋花湯	雞蛋		14	kg
		白洋葱		10	kg		傳統豆腐	(4大3小)	22.8	kg		芹菜	珠	1	kg		大白菜		30	kg		冷凍玉米粒		25	kg
		胡蘿蔔		5	kg		雞蛋		9	kg		白蘿蔔		30	kg		香菇	生	8	kg		青蔥		3	kg
		奶油(液態)	鮮奶油	8	罐																	胡蘿蔔		5	kg
附餐	豆漿	德和	416份	中華	134份	水果	德和	410份	中華	135份	水果	德和	409份	中華	135份	水果	德和	410份	中華	135份	鮮奶	德和	408份	中華	119份
		仙洞	153份	中山	120份		仙洞	155份	中山	120份		仙洞	155份	中山	120份		仙洞	139份	中山	120份		仙洞	153份	中山	122份
																						豆漿	德和	2份	中華

基隆市中山區德和.中山.中華.仙洞國小 2023年10月2週午餐菜單

	10月9日					10月10日					10月11日					10月12日					10月13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	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg
主菜	彈性放假				國慶日	客家香菇炒飯條	豬前腿肉 絲 香菇 生 小蝦米 韭菜 油蔥酥 胡蘿蔔 綠豆芽		30 9 0.4 4 3 5 27	kg kg kg kg 包 kg kg	宮保油腐	油豆腐 丁 小黃瓜 油花生 紅甜椒		59 20 8 3	kg kg kg kg	蘿蔔燒雞	雞骨腿 丁 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 生		75 35 6 10	kg kg kg kg					
副菜						塔香杏鮑菇	杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 片		65 5 3 2	kg kg kg kg	菜脯蛋	蘿蔔乾 碎 雞蛋 青蔥		17 63 1	kg kg kg	絞肉冬粉	冬粉 豬絞肉 高麗菜		9 9 46	kg kg kg					
蔬菜						炒時蔬	時蔬 大蒜 粗		70 1	kg kg	炒時蔬	時蔬 大蒜 粗		70 1	kg kg	炒時蔬	時蔬 大蒜 粗		70 1	kg kg					
湯						海芽豆腐湯	乾海帶芽 傳統豆腐 (6大2/) 雞蛋		0.8 31.2 16	kg kg kg	綠豆花生仁湯	綠豆 前一天 熟花生仁 二砂糖		24 13 18	kg kg kg	榨菜肉絲湯	豬前腿肉 絲 大白菜 榨菜 絲 嫩薑 絲		9 24 12.5 1	kg kg kg kg					
附餐											水果	德和	409份	中華	135份	水果	德和	410份	中華	135份	鮮奶	德和	408份	中華	119份
												仙洞	155份	中山	120份		仙洞	155份	中山	120份		仙洞	153份	中山	121份
																					豆漿	德和	2份	中華	15份

基隆市中山區德和.中山.中華.仙洞國小 2023年10月3週午餐菜單

	10月16日				10月17日				10月18日				10月19日				10月20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		65	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		84	kg	白米飯	白米		86	kg					
主菜	滷雞翅	雞翅		1018	支	日式薑汁燒肉	豬前腿肉	片	63	kg	翡翠炒飯	雞蛋		20	kg	鐵板魚丁	魚	丁	69	kg	蒙古炒肉	豬前腿肉	片	63	kg					
		大蒜	粗	0.6	kg		白洋蔥		25	kg		豬前腿肉	絲	21	kg		洋蔥	丁	22	kg		白洋蔥		16	kg	綠豆芽		16	kg	
		滷包		1	包		胡蘿蔔		7	kg		香菇	生	8	kg		芹菜		15	kg		豆干	片	15	kg					
							杏鮑菇		15	kg		冷凍玉米粒		11	kg		大蒜	粗	1	kg		九層塔		1	kg					
							嫩薑	泥	1	kg		青江菜		20	kg		黑胡椒醬		2	桶		烤肉醬		1	桶					
副菜	蒜炒雙花	冷凍青花菜		39	kg	麻婆豆腐	傳統豆腐 (15大)		72	kg	風味佐時蔬	杏鮑菇		30	kg	什錦鮮蔬	火腿	丁	19	kg	滑蛋絲瓜	雞蛋		28	kg					
		冷凍花椰菜		35	kg		豬絞肉		6	kg		彩椒		10	kg		香菇		5	kg		絲瓜		76	kg					
		大蒜	粗	1	kg		豆瓣醬	不辣	2	箱		小黃瓜		20	kg		高麗菜		34	kg		枸杞		0.6	kg					
		香菇	生	5	kg						茄子		9	kg		芹菜		10	kg											
											大蒜	片	0.6	kg		鴻喜菇		5	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		69	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg					
		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg	大蒜	粗	1	kg	
湯	藥膳養生湯	凍豆腐		18	kg	紫菜蛋花湯	紫菜		5	包	味噌豆腐湯	傳統豆腐 (6大)		28.8	kg	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜		33	kg	銀蘿玉米湯	冷凍玉米塊		42	kg					
		藥膳滷包		15	包		雞蛋		20	kg		海帶芽		0.8	kg		嫩薑	絲	0.6	kg		白蘿蔔		19	kg					
		紅棗		1.3	kg						味噌		5	箱		文蛤		18	kg		香菇	生	5	kg						
		金針菇		12	kg						青蔥		1	kg																
附餐	豆漿	德和		472份	中華	203份	水果	德和		410份	中華	135份	水果	德和		409份	中華	135份	水果	德和		410份	中華	135份	鮮奶	德和		408份	中華	119份
		仙洞		197份	中山	143份		仙洞		155份	中山	120份		仙洞		155份	中山	120份		仙洞		135份	中山	120份		仙洞		153份	中山	122份
	溯源	獎勵金每月一次		含幼生																					豆漿	德和		2份	中華	15份

基隆市中山區德和.中山.中華國小 2023年10月4週午餐菜單

	10月23日					10月24日					10月25日					10月26日					10月27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	米苔目	米苔目		93	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg	
主菜	滷肉排	豬大排		1018	片	成都子雞	雞骨腿	丁	78	kg	米苔目湯	豬前腿肉	絲	30	kg	塔香麵腸	麵腸		55	kg	泰式肉丁	豬前腿	丁	63	kg	
		滷包		1	包		白洋蔥		20	kg		香菇	生	4	kg		嫩薑	片粗	0.4	kg		白洋蔥		30	kg	
副菜	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯		60	kg	木耳炒扁蒲	扁蒲		86	kg	蝦捲(德和)	蝦捲		1011	條	素火腿炒蛋	雞蛋		60	kg	四色干絲	海帶絲		30	kg	
		胡蘿蔔		8	kg		木耳	黑	5	kg		素火腿		12	kg		芹菜		8	kg						
蔬菜	炒時蔬	白洋蔥		12	kg	炒時蔬	胡蘿蔔		3	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	
		冷凍毛豆仁		3	kg		咖哩粉		1	盒		時蔬	粗	1	kg		時蔬	粗	1	kg		時蔬	粗	1	kg	
湯	黃瓜丸子湯	大黃瓜		37	kg	酸辣湯	傳統豆腐(6大)		28.8	kg	綜合炒蔬菜	冷凍青花菜		39	kg	紅豆麥片湯	紅豆	前一天	15	kg	黃芽肉絲湯	豬前腿	絲	12	kg	
		貢丸		21	kg		金針菇		9	kg		彩椒		20	kg		麥片		23	kg		黃豆芽		16	kg	
附餐	果汁	魚板		3	kg	筍籤		5	kg	冷凍毛豆仁		10	kg	二砂糖		18	kg	嫩薑	絲	1	kg	鮮奶	德和	408份	中華	119份
		德和		416份	中華	134份	木耳	黑	4	kg	德和		409份	中華	135份	德和		410份	中華	135份	鮮奶	仙洞	153份	中山	121份	
		仙洞		153份	中山	119份	胡蘿蔔		3	kg	仙洞		155份	中山	120份	仙洞		155份	中山	120份	豆漿	德和	2份	中華	15份	

基隆市中山區德和.中山.中華國小 2023年10月5週午餐菜單

	10月30日					10月31日					11月1日					11月2日					11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		86	kg	十穀飯	白米		65	kg	烏龍麵	烏龍麵	粗	93	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg		
主菜	蘿蔔燒豬(德和)	豬前腿肉	丁	69	kg	蠔油雞腿(德和)	雞腿		1013	支	日式烏龍湯麵(德和)	豬前腿肉	片	24	kg	梅干扣肉(德和)	豬前腿肉	丁	69	kg	薑汁燒雞(德和)	雞骨腿	丁	69	kg		
		白蘿蔔		35	kg		大蒜	粗	0.6	kg		竹輪		4.8	kg		梅干菜		8	kg		馬鈴薯		30	kg		
		胡蘿蔔		10	kg							小白菜		10	kg		福菜		16	kg		洋蔥		21	kg		
		嫩薑	片	0.6	kg							綠豆芽		15	kg		豆干	丁	22	kg		紅蘿蔔		6	kg		
											青蔥		0.6	kg		老薑	片	0.6	kg		嫩薑	泥	3	kg			
											胡蘿蔔		6	kg		大蒜	片	0.6	kg								
											裙帶菜		0.8	kg													
											冷凍玉米粒		8	kg													
											味噌		5	箱													
											木耳	黑	5	kg													
											柴魚片		5	包													
副菜	玉米炒蛋(德和)	雞蛋		57	kg	菇炒高麗(德和)	高麗菜		80	kg	滷油腐(德和)	三角油豆腐(小)		51	kg	竹輪花椰(德和)	竹輪		11.4	kg	番茄炒蛋(德和)	雞蛋		39	kg		
		冷凍玉米粒		18	kg		香菇	生	8	kg		杏鮑菇		14	kg		冷凍花椰菜		32	kg		大蕃茄		19	kg		
		胡蘿蔔		5	kg						黑木耳		8	kg		冷凍青花菜		28	kg		傳統豆腐(5大)		24	kg			
											大蒜	粗	0.6	kg		胡蘿蔔		3	kg		番茄醬		4	桶			
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		
		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		大蒜	粗	1	kg		
湯	肉羹湯(德和)	肉羹		24	kg	冬粉貢丸湯(德和)	冬粉		9	kg	奶油玉米筍(德和)	冷凍玉米筍段		65	kg	海帶豆腐湯(德和)	海帶結		16	kg	巧達濃湯(德和)	胡蘿蔔		6	kg		
		胡蘿蔔		3	kg		大骨		6	kg		大蒜	末	0.6	kg		傳統豆腐(4大)		19.2	kg		馬鈴薯		32	kg		
		筍籤		15	kg	芹菜		2	kg	奶油	桶	3	kg	白靈菇		10	kg	白洋蔥		10	kg						
		金針菇		8	kg	貢丸		31	kg	黑胡椒粒		1	包	青蔥		1	kg	奶油(液態)	鮮奶油		6	瓶					
		木耳	黑	3	kg													冷凍毛豆仁		5	kg						
附餐	優酪乳	德和		416份	中華	134份	德和		410份	中華	135份	德和		409份	中華	135份	德和		410份	中華	135份	鮮奶	德和		408份	中華	119份
		仙洞		153份	中山	120份	仙洞		155份	中山	120份	仙洞		155份	中山	120份	仙洞		155份	中山	120份	仙洞		153份	中山	121份	
																						豆漿	德和		2份	中華	15份