

基隆市中山區德和.中華.仙洞.中山國小 2023年11月1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		60	kg	十穀飯	白米 五穀米		55 3	kg kg	烏龍麵	烏龍麵	粗	93	kg	白米飯	白米		60	kg	白米飯	白米		60	kg
主菜	蘿蔔燒豬	豬前腿肉	丁	69	kg	蠔油雞腿	雞腿		1013	支	日式烏龍湯麵	豬前腿肉	片	24	kg	梅干扣肉	豬前腿肉	丁	78	kg	薑汁燒雞	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		老薑	片	0.6	kg		紅蘿蔔		6	kg
副菜	玉米炒蛋	雞蛋		57	kg	菇炒高麗	高麗菜		80	kg	滷油腐	油豆腐丁		51	kg	竹輪花椰	竹輪		11.4	kg	番茄炒蛋	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		39	kg		大蕃茄		19	kg
		胡蘿蔔		5	kg							黑木耳		8	kg		冷凍青花菜		35	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	肉羹		24	kg	冬粉貢丸湯	冬粉		9	kg	奶油玉米筍	冷凍玉米筍段		65	kg	海結豆腐湯	海帶結		16	kg	巧達濃湯	胡蘿蔔		6	kg
		胡蘿蔔		3	kg		芹菜		2	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	貢丸		31	kg	奶油	桶	3	kg	白靈菇		10	kg	白洋蔥		10	kg				
		金針菇		8	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	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	134份	水果	德和	410份	中華	135份	保久	德和	407份	中華	118份
		仙洞	153份	中山	120份		仙洞	155份	中山	120份	切割	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	3份	中華
營養分析	主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		
			油脂類		熱量				油脂類		熱量				油脂類		熱量				油脂類		熱量		
	蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		

※經營養師審核：通過 不通過(原因：)

午餐秘書：

主任：

校長：

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

基隆市中山區德和.中華.仙洞.中山國小 2023年11月2週午餐菜單

	11月6日					11月7日					11月8日					11月9日					11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	白米飯	白米		52	kg	十穀飯	白米		55	kg	中粗米粉	米粉	中粗	97	包	白米飯	白米		60	kg	白米飯	白米		60	kg					
主菜	咖哩豬	豬前腿肉	丁	66	kg	紅燒魚丁	旗魚	丁	80	kg	芋頭米粉湯	豬前腿肉	絲	24	kg	蔬食豆腐煲	傳統豆腐	(14大1小)	68.4	kg	蔥燒鳳翅	雞翅		1014	支					
		馬鈴薯		31	kg		甜椒		20	kg		芋頭	前一天送	23	kg		香菇	生	10	kg		青蔥		0.6	kg					
副菜	麵筋炒高麗	麵筋	泡	2	kg	翡翠白玉	冷凍白花椰菜		68	kg	茶葉蛋	雞蛋		1021	顆	炒四寶	豆干	丁	45	kg	鴿蛋大黃瓜	鴿蛋		15	kg					
		高麗菜		68	kg		冷凍四季豆		15	kg		茶葉蛋	前一天送	10	盒		胡蘿蔔		4	kg		大黃瓜		80	kg					
蔬菜	炒時蔬	時蔬		61	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	蕃茄蛋花湯	蕃茄		22	kg	金菇豆腐湯	金針菇		16	kg	茶香豆干	黑豆干	丁	40	kg	紫菜蛋花湯	紫菜		4	包	芋圓紫米甜湯	紫米	前一天送	21	kg					
		雞蛋		16	kg		傳統豆腐	(4大)	19.2	kg		米血		35.4	kg		雞蛋		19	kg		芋圓		15	kg					
附餐	果汁	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	134份	水果	德和		410份	中華	135份	保久	德和		407份	中華	118份
		仙洞		153份			仙洞		155份	中山	121份	仙洞		155份	中山	119份	仙洞		155份	中山	121份	仙洞		153份	中山	120份	豆漿	德和		3份
營養分析	主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜							
			油脂類		熱量				油脂類		熱量				油脂類		熱量				油脂類		熱量							
	蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類							

※經營營養師審核：通過 不通過(原因：)

午餐秘書： 主任：

校長：
本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

基隆市中山區德和.中華.仙洞.中山國小 2023年11月3週午餐菜單

	11月13日					11月14日					11月15日					11月16日					11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		60	kg	十穀飯	白米		55	kg	義大利麵	義大利麵	直麵	119	包	白米飯	白米		60	kg	白米飯	白米		60	kg					
主菜	紅燒獅子頭	獅子頭	每人2顆	2036	顆	味噌野菜雞	帶骨帶皮雞胸丁		75	kg	番茄義大利麵	白洋蔥		20	kg	安東燉雞	雞清胸肉丁		62	kg	醬燒排骨	帶骨後腿肉		962	支					
		包心白菜		45	kg		胡蘿蔔		5	kg		番茄		33	kg		寬粉		5	kg		白洋蔥		10	kg					
		胡蘿蔔		4	kg		白洋蔥		15	kg		豬絞肉		24	kg		紅蘿蔔		7	kg		白芝麻		1	kg					
						高麗菜		19	kg	番茄醬		4	包	馬鈴薯		30	kg	柴魚片		3	包									
						味噌		3	箱	三色豆	冷凍	9	kg																	
副菜	小瓜甜條	花胡瓜		82	kg	枸杞炒山藥	山藥		43	kg	炸薯條	薯條		88	kg	三絲白菜	大白菜		75	kg	鐵板洋芋	火腿丁		9	kg					
		黑輪	條	18	kg		冷凍青花菜		31	kg		胡蘿蔔		5	kg		胡蘿蔔		5	kg		冷凍毛豆仁		9	kg					
		紅蘿蔔		5	kg	生香菇		14	kg	黑木耳		13	kg	金針菇		13	kg	馬鈴薯		67	kg	胡蘿蔔		4	kg					
						枸杞		0.6	kg					黑木耳		13	kg	黑胡椒粒		1	包									
蔬菜	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	炒時蔬	時蔬		66	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	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔		26	kg	冬瓜排骨湯	冬瓜		48	kg	玉米濃湯	冷凍玉米粒		15	kg	味噌豆腐湯	傳統豆腐(6大)		28.8	kg	黃瓜竹輪湯	大黃瓜		38	kg					
		胡蘿蔔		4	kg		芹菜	珠	0.6	kg		雞蛋		19	kg		裙帶菜		0.6	kg		竹輪		10.2	kg					
		芹菜	珠	0.6	kg	豬小排	丁	18	kg	胡蘿蔔		5	kg	味噌		5	箱													
		魚丸		15	kg					玉米醬罐頭		5	桶	青蔥		1.2	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	134份	水果	德和		410份	中華	135份	保久	德和		407份	中華	118份
		仙洞		197份	中山	142份		仙洞		155份	中山	120份	截切	仙洞		134份	中山	120份		仙洞		155份	中山	120份		仙洞		146份	中山	121份
	溯源	獎勵金每月一次 含幼生																								豆漿	德和		3份	中華
營養分析	主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜	
			油脂類		熱量				油脂類		熱量				油脂類		熱量				油脂類		熱量				油脂類		熱量	
	蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類	

※經營營養師審核：通過 不通過(原因：)

午餐秘書： 主任： 校長： 本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

基隆市中山區德和.中華.仙洞.中山國小 2023年11月4週午餐菜單

	11月20日					11月21日					11月22日					11月23日					11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		60	kg	十穀飯	白米 五穀米		55 3	kg	白米飯	白米		60	kg	白米飯	白米		60	kg	白米飯	白米		60	kg			
主菜	鹹酥雞	帶骨帶皮雞胸丁		102	kg	筍干扣肉	豬前腿肉丁		78	kg	翡翠炒飯	雞蛋		19	kg	綜合滷味	豆干	1/4豆干	22	kg	糖醋魚柳	虱目魚	柳	70	kg			
		胡椒鹽		5	盒		脆筍	干	40	kg		豬肉絲		18	kg		蒟蒻小卷		19.2	kg		白洋葱		8	kg			
		地瓜粉		9.6	kg		大蒜	粗	1.2	kg		洋葱		9	kg		鵪鶉蛋		24	kg		鳳梨罐頭		18	kg			
		麵粉		4.8	kg							冷凍玉米粒		8	kg		白蘿蔔		25	kg		甜椒		5	kg			
副菜	五彩雲絲	白干絲		16	kg	紅絲炒蛋	雞蛋		61	kg	香草拌杏鮑菇	杏鮑菇		75	kg	白菜粉絲煲	冬粉		13	kg	九片黃瓜	大黃瓜		75	kg			
		海帶絲		18	kg		胡蘿蔔		19	kg		大蒜	粗	0.6	kg		黑木耳		4	kg		貢丸		15	kg			
		金針菇		19	kg							義大利香料		1	包		紅蘿蔔		3	kg		胡蘿蔔		4	kg			
		生香菇		11	kg							黑胡椒粒		1	包		大白菜		28	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			
		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	大滷湯	雞蛋		10	kg	香菇雞湯	棒棒腿	丁	18	kg	羅宋湯	白洋葱		12	kg	紅豆花生湯	紅豆	前一天送	21	kg	山藥養生湯	山藥		41	kg			
		傳統豆腐		9.6	kg		杏鮑菇		8	kg		蕃茄		14	kg		熟花生仁		15	kg		嫩薑	絲	0.5	kg			
		大白菜		16	kg		胡蘿蔔		3	kg		馬鈴薯		34	kg		紅砂糖		16	kg		枸杞		0.5	kg			
		木耳	黑	4	kg		白蘿蔔		25	kg		胡蘿蔔		4	kg							豬小排	丁	18	kg			
附餐	果汁	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	134份	水果	德和	410份	中華	135份	保久	德和	407份	中華	118份			
		仙洞	153份	中山	120份		仙洞	155份	中山	121份		仙洞	155份	中山	119份		仙洞	155份	中山	121份		仙洞	153份	中山	120份			
營養分析	主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜		主食類		肉魚豆蛋		蔬菜					
			油脂類		熱量				油脂類		熱量				油脂類		熱量				油脂類		熱量					
	蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類		蛋白質		脂肪		醣類					

※經營營養師審核：通過 不通過(原因：)

午餐秘書： _____ 主任： _____

校長： _____
本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

基隆市中山區德和.中華.仙洞.中山國小 2023年11月5週午餐菜單

	11月27日				11月28日				11月29日				11月30日				12月1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		60	kg	十穀飯	白米 五穀米		55 3	kg kg	烏龍麵	烏龍麵	細	103.4	kg	白米飯	白米		60	kg	白米飯	白米		60	kg						
主菜	醬爆雞丁	雞胸肉	丁	69	kg	油豆腐燥	豬絞肉		69	kg	咖哩炒麵	豬前腿肉	片	30	kg	義式燉雞	帶骨帶皮雞胸丁		69	kg	酥炸魚排	咖哩虱目魚排 已裹粉 1014 片									
		小黃瓜		24	kg		油豆腐	丁	36	kg		木耳	黑	6	kg		胡蘿蔔		8	kg		白洋蔥		13	kg	馬鈴薯		24	kg	番茄醬	
副菜	豆包白菜	大白菜		59	kg	丁香高麗	高麗菜		79	kg	洋蔥培根炒蛋	白洋蔥		15	kg	螞蟻上樹	冬粉		12	kg	什錦四季豆	豬前腿肉	絲	15	kg						
		油片絲		10	kg		小魚乾		0.6	kg		雞蛋		55	kg		冷凍毛豆仁		9	kg		豆干	片	19	kg						
蔬菜	炒時蔬	時蔬	粗	70	kg	炒時蔬	時蔬	粗	70	kg	炒時蔬	時蔬	粗	70	kg	炒時蔬	時蔬	粗	70	kg	炒時蔬	時蔬	粗	70	kg						
		大蒜		1	kg		大蒜		1	kg		大蒜		1	kg		大蒜		1	kg		大蒜		1	kg						
湯	虱目魚丸湯	虱目魚丸		33	kg	銀蘿排骨湯	小排丁		18	kg	關東煮	白蘿蔔		27	kg	綠豆芋圓湯	綠豆	前一天	23	kg	葷菇海芽湯	鴻喜菇		9	kg						
		芹菜		1.4	kg		白蘿蔔		46	kg		天婦羅	條	9	kg		芋圓		18	kg		裙帶菜		1.2	kg						
附餐	豆漿	德和		416	份	水果	德和		410	份	水果	德和		409	份	水果	德和		410	份	保久	德和		407	份						
		中華		134	份		中華		135	份		中華		134	份		中華		135	份		中華		118	份						
營養分析	主食類	肉魚豆蛋			蔬菜	主食類	肉魚豆蛋			蔬菜	主食類	肉魚豆蛋			蔬菜	主食類	肉魚豆蛋			蔬菜	主食類	肉魚豆蛋									
		油脂類					熱量					油脂類					熱量					油脂類			熱量						
營養分析	蛋白質	脂肪			醣類	蛋白質	脂肪			醣類	蛋白質	脂肪			醣類	蛋白質	脂肪			醣類	蛋白質	脂肪									
		醣類					醣類					醣類					醣類					醣類			醣類						

※經營營養師審核：通過 不通過(原因：)

午餐秘書： 主任： 校長： 本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣