## 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

abla	1	0月30日	_	1008	人		10月31日		1003	人		11月1日	三	1001	人	1	1月2日	四	1003	人		11月3日	五	1004	人
$\perp$	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 白蘿蔔 胡蘿蔔 嫩薑	丁 片	69 35 10 0.6	kg kg kg kg	蠔油雞腿	難腿 大蒜	粗	1013 0.6	支 kg		豬竹小綠青胡裙冷味木柴蒯離一菜芽 蔔菜玉  片肉	片	24 4.8 10 15 0.6 6 0.8 8 5 5	kg kg kg kg kg 箱 kg	梅	豬前腿肉 梅干菜 福菜薑 大蒜	I丁 片 片	78 8 16 0.6 0.6	kg kg kg kg	薑汁燒雞	雞骨鈴薯 富瀬 瀬 薫	泥	69 30 21 6 3	kg kg kg kg
副菜	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粉 胡蘿蔔	<b>ב</b>	57 18 5	kg kg kg	菇炒高麗	高麗菜香菇	生	80 8	kg kg	滷油腐	油豆腐丁 杏鮑菇 黑木蒜 大蒜	粗	51 14 8 0.6	kg kg kg kg	竹輪花椰	竹輪 冷凍花椰 冷凍青花 胡蘿蔔		11.4 39 35 3	kg kg kg kg	番茄炒蛋	雞蛋 大蕃茄 傳統豆腐 番茄醬	(5大)	39 19 24 4	kg kg kg 桶
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	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	肉羹湯	肉羹 胡蘿蔔 筍籤 金針菇 木耳	黑	24 3 15 8 3	kg kg kg kg	冬粉貢丸湯	冬粉 芹菜 貢丸		9 2 31	kg kg kg	奶油玉米筍	冷凍玉米筍 大蒜 奶油 黑胡椒粒	段 末 桶	65 0.6 3 1	kg kg kg 包	海結豆腐湯	海帶結 傳統豆腐 白靈菇 青蔥	「(4大)	16 19.2 10 1	kg kg kg kg	巧達濃湯	胡蘿蔔 馬鈴薯 白洋葱 奶油(液態) 冷凍毛豆位		6 32 10 6 5	kg kg kg 瓶 kg
附餐	豆漿	<ul><li>徳和</li><li>仙洞</li></ul>	416份 153份		134份 120份	水果	徳和 仙洞	410份 155份	中華中山		水果 截切		409份 155份		134份 120份	水果	徳和 仙洞	410份 155份	中華中山	135份 120份		<ul><li>徳和</li><li>仙洞</li><li>徳和</li></ul>	153份	中華 中山 中華	118份 121份 15份
營養ハ		主食類		N 豆蛋	蔬菜 熱量		主食類	肉魚油		蔬菜 熱量		主食類		(豆蛋 脂類	蔬菜 熱量		主食類	肉魚:		蔬菜 熱量		主食類	肉魚:		蔬菜 熱量
分析		蛋白質		<b>脂肪</b>	醣類		蛋白質		防	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: )

主任:

午餐秘書:

校長:

### 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

$\overline{}$	11月6日 菜名 食材		_	868	人	1	.1月7日	_	1003	人		11月8日	Ξ	1001	人		11月9日	四	1003	人	11	月10日	五	1004	人
$  \rangle$			規格	數量	單位	菜名		規格	數量	單位		食材	規格	數量	單位		食材	規格	數量	單位	菜名		規格	數量	單位
主食	白米	白米	770111	52	kg	十穀飯	白米 五穀米	[701H	55 3	kg kg	中粗米粉	米粉	中粗	97	包	白米飯		7701H	60	kg	白米飯	白米	770114	60	kg
主菜	咖哩豬	豬前腿肉 馬鈴蘿蔔 三 馬 三 三 門 里 制 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門	T	66 31 9 11 2	kg kg kg kg 盒	紅燒魚丁	旗魚甜菜	粗	80 20 15 1	kg kg kg kg	芋頭米粉湯	豬前頭菇蘿菜 葡	絲 <sub>前-天送</sub> 生 珠	24 23 5 5 2 26	kg kg kg kg kg	蔬食豆腐煲	傳香胡青脆木 豆 蔔 富 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香	(14大1小板 生 片 黑	68.4 10 9 1 9 3	kg kg kg kg kg		雞翅 青囱		1014 0.6 1	支 kg 包
副菜	麵筋炒高麗	麵筋 高麗菜 大蒜	粗	2 68 0.5	kg kg kg	翡翠白玉	冷凍白花 冷凍四季 紅蘿蔔 大蒜		68 15 5 0.6	kg kg kg kg	茶葉蛋	雞蛋 茶葉蛋滷食 前一天送	<u> </u>	1021 10	類盒	炒四寶	豆干 胡蘿蔔 豆薯 冷凍玉米料	立	45 4 10 10	kg kg kg kg		鴿蛋 大黃瓜 胡蘿蔔		15 80 4	kg kg kg
蔬菜	炒時蔬	時蔬 大蒜	粗	61 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	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	蕃茄蛋花湯	蕃茄雞蛋		22 16 0.6	kg kg kg	金菇豆腐湯	金針菇 傳統豆腐 芹菜	( <b>4</b> 大) 珠	16 19.2 1.2	kg kg kg	茶香豆干	黑 田 五 紅 茶 角 大 柱 度 魚 白 芝 魚 三 二 茶 角 皮 点 点 三 点 三 点 之 点 点 点 点 三 三 点 三 点 三 点 三 点	Ţ	40 35.4 8 0.6 0.6 3 0.6	kg kg 盒 kg kg 包 kg	紫菜蛋花湯	紫葉		4 19 0.6	包 kg kg	芋圓紫米甜湯	紫米 芋圓 二砂糖	前一天	送 21 15 16	kg kg kg
附	果汁	· 德和	416份	中華	134份	水果		410份	中華	135份			409份	中華	134份	水果			中華	135份			407份	中華	118份
餐		仙洞	153份				仙洞	155份	中山	121份	截切	仙洞	155份	中山	119份		仙洞	155份	中山	121份		仙洞	153份	中山	120份
		<b>十</b> 合都	内色	古蛋	蔬菜		主食類	内色元	運	蔬菜		主食類	内包	古蛋	蔬菜		主食類	内色元	5蛋	蔬菜	豆漿		3份 内包	中華	15份 蔬菜
營		主食類	内忠	豆蛋	<b>城米</b>		工艮郑	肉魚豆	2.虫	<b>顺米</b>		土艮郑	内法	(豆蛋	<b>城米</b>	1	土艮規	肉魚豆	2.虫	<b>筑米</b>	-	主食類	内法	豆蛋	<b>筑米</b>
養			油別	<b>片類</b>	熱量			油脂	類	熱量			油印	指類	熱量			油脂	類	熱量			油	 指類	熱量
分			иши	H ^X	m <b>=</b>			/H/JE	^^	7III III			ици	H ^X	MIE.	1		/四/旧	^^	71(里			Д	3H ^X	WE.
析		蛋白質	脂	肪	醣類		蛋白質	脂別	<b>i</b>	醣類		蛋白質	All	肪	醣類		蛋白質	脂別	方	醣類	3	蛋白質	<b>用</b>	肪	醣類
\.\ Li	∞≱ 羊 :	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_;x	知				_74	五四/尼田	. \															
※ ※	宮袞	師審核:	□通	넨				□个组	通過(原因	. )															

※經營養師審核: 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 菜名 食材		_			1:			1003 人		11月15日				人	11	1月16日	四	1003	人	1	1月17日	五	952	人
$  \cdot  $	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		60	kg	十穀飯	白米 五穀米		55 3	kg 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	紅煙	獅子頭 包心白菜 胡蘿蔔	每人2顆	2036 45 4	顆 kg kg	咊 噌	帶骨帶皮 胡雞葱 白洋麗菜 味噌	<b>双</b> 雞胸丁	75 5 15 19 3	kg kg kg kg kg	番	白洋葱 番茄 豬絞肉 番茄醬 三色豆	冷凍	20 33 24 4 9	kg kg kg 包 kg	安東燉雞	雞清胸肉 寬粉 紅蘿蔔 馬鈴薯	T	62 5 7 30	kg kg kg kg	醬燒腓骨	帶骨後腱( 白洋葱 白芝魚片 柴魚片	为	962 10 1 3	支 kg kg 包
副菜		花胡瓜 黑輪 紅蘿蔔	條	82 18 5	kg kg kg	枸	山藥 冷凍青花 生香菇 枸杞	菜	43 31 14 0.6	kg kg kg kg	炸薯條	薯條		88	kg	三絲白菜	大白菜 胡金針耳		75 5 13 13	kg kg	鐵板洋芋	火腿丁 冷凍毛豆 馬鈴薯 胡蘿蔔 黑胡椒粒		9 9 67 4 1	kg kg kg kg 包
蔬菜	炒時蔬	時蔬 大蒜	粗	70 1	kg kg		時蔬 大蒜	粗	70 1	kg kg		時蔬 大蒜	粗	69 1	kg kg	炒時蔬	時蔬 大蒜	粗	70 1	kg kg	炒時蔬	時蔬 大蒜	粗	66 1	kg kg
湯	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔胡蘿蔔芹菜魚丸	珠	26 4 0.6 15	kg kg kg kg	冬	冬瓜 芹菜 豬小排	珠丁	48 0.6 18	kg kg kg		冷凍玉米粉雞蛋 豬蛋 胡蘿蔔 玉米醬罐頭		15 19 5 5	kg kg kg 桶	味噌豆腐湯	傳統豆腐裙帶菜 味噌 青蔥	秀 (6大)	28.8 0.6 5 1.2	kg kg 箱 kg	黃瓜竹輪湯	大黃瓜 竹輪		38 10.2	kg kg
附	豆漿	德和	472份	中華					中華	135份			409份		134份	水果	德和	410份	中華	135份	保久		407份	中華	118份
餐	WH :	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-		含幼生	±+-+-		十合籽	+-	三疋	###		十合年	+ ^	<b>1</b> 5 三 定	±+-++		+ 4 44	+-		±+++	豆漿	德和	3份	中華	15份
火火		主食類	肉魚豆	土宝	蔬菜		主食類	肉魚	<b>五</b> 重	蔬菜		主食類		東豆蛋	蔬菜		主食類		(豆蛋	蔬菜		主食類		豆蛋	蔬菜
營養			油脂	- 類	熱量			油別	<b>上</b> 類	熱量			油	 脂類	熱量			油	 指類	熱量			油	指類	熱量
分			/山川日	IAX	里流			/Щ/	D XX	里がた			Щ	DID 7X	里流			/ <b>山</b> /	JID 주었	里加			/Ш	JETX	里流
析		蛋白質	脂肪	方	醣類		蛋白質	脂	肪	醣類		蛋白質	Я	 旨肪	醣類		蛋白質	脂	<u></u> 請肪	醣類		蛋白質	別	肪	醣類
		重日算 <u>脂肪</u> 醣類												間間知		<b>生</b> 日質				<b>宝</b> 口貝					
_	_	※美師家校・			_			3.311 / 12 [		_	_				_			_	_	_	_				

※經營養師審核:

□通過

□不通過(原因: )

主任:

午餐秘書:

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

$\square$	1	1月20日	_	1008	人	13	1月21日		1003	人		11月22日	Ξ	1001	人	_	11月23日	四	1003	人		11月24日	五	1004	人
1	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
	白米	白米		60	kg	十穀	白米		55	kg	白米	白米		60	kg	白米	白米		60	kg	白米	白米		60	kg
食	飯		0 B/ ==			飯	五穀米		3	kg	飯					飯		==			飯		140		
		带骨带皮雞	推胸 」	102	kg		豬前腿肉		78	kg		雞蛋		19	kg		豆干	1/4豆干	22	kg		虱目魚 カツボ	柳	70	kg
		胡椒鹽		5	盒		脆筍	<del>+</del>	40	kg		豬肉絲		18	kg		蒟蒻小卷		19.2	kg		白洋葱		8	kg
	鹹	地瓜粉		9.6	kg	筍	大蒜	粗	1.2	kg	翡	洋蔥		9	kg	綜	鴿蛋		24	kg	糖	鳳梨罐頭		18	kg
主菜	酥	麵粉		4.8	kg	干					翇	冷凍玉米粒 青江菜		8	kg	合	白蘿蔔		25	kg	醋	甜椒		5	kg
菜	雞					扣					炒	月江来 紅蘿蔔		23 9	kg kg	滷					魚	小黃瓜 蕃茄醬		8 2	kg
	銋					肉					飯	紅葉 画		9	ĸg	味					柳	街川西		2	桶
H		白干絲		16	kg		雞蛋		61	kg	香	杏鮑菇		75	kg	1	冬粉		13	kg		大黃瓜		75	kg
	五	海帶絲		18	kg	紅	胡蘿蔔		19	kg	草	大蒜	粗	0.6	kg	白	黑木耳		4	kg	丸	貢丸		15	kg
副	彩	金針菇		19	kg	絲					· 拌	義大利香料		1	包	菜	紅蘿蔔		3	kg	片	胡蘿蔔		4	kg
菜	雲	生香菇		11	kg	炒					杏	黑胡椒粒		1	包	粉	大白菜		28	kg	黃				
214	絲	胡蘿蔔		11	kg	蛋					鮑					絲	鮮香菇		5	kg	瓜				
	心小					*					菇					煲					141				
$\vdash$		n士 ⇒±		70	1		n士 ‡±		70	1	XD	n± <b>⇒</b> ±		70	1		n士 ⇒±		70	1		n士 \$\pm \		70	1
		時蔬 大蒜	粗	70 1	kg		時蔬 大蒜	粗	70 1	kg ka		時蔬 大蒜	粗	70 1	kg ka		時蔬 大蒜	粗	70 1	kg ka		時蔬 大蒜	粗	70 1	kg
	炒	八亦亦	小旦	1	kg	炒	八杯	<b>小</b> 旦	1	kg	炒	八亦亦	小旦	1	kg	炒	八亦	<b>小</b> 旦	1	kg	炒	八亦亦	小旦	1	kg
蔬菜	時					時					時					時					時				
菜	蔬					蔬					蔬					蔬					蔬				
	<i>1</i> /11					<i>1</i> /11					11/IL					Δ/ΙΙ					<i>D/</i> IL				
		雞蛋		10	kg		棒棒腿	丁	18	kg		白洋葱		12	kg	4T	紅豆	前一天送		kg		山藥		41	kg
	_	傳統豆腐		9.6	kg	香	杏鮑菇		8	kg		蕃茄		14	kg	紅	熟花生仁		15	kg	Щ	嫩薑	絲	0.5	kg
<b>`</b> _	大	大白菜		16	kg	菇	胡蘿蔔		3	kg	羅	馬鈴薯		34	kg	豆	紅砂糖		16	kg	藥	枸杞	_	0.5	kg
湯	滷	木耳	黑	4	kg	雞	白蘿蔔	4	25	kg	宋	胡蘿蔔		4	kg	花					養	豬小排	丁	18	kg
	湯	胡蘿蔔 筍籤		4	kg	湯	香菇 嫩薑	生 片	10 0.6	kg	湯	蕃茄醬		3	包	生					生				
		旬載		5	kg		煍罿	Л	0.6	kg						湯					湯				
7/4	果汁	德和	416份	中華	134份	水果	徳和	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	. 徳和	407份	中華	118份
附 餐		仙洞	153份		120份		仙洞	155份		121份			155份		119份	3.10	仙洞	155份		121份	1717	仙洞	153份		120份
食																					豆漿	德和	3份	中華	15份
		主食類	肉魚	豆蛋	蔬菜		主食類	肉魚豆	豆蛋	蔬菜		主食類	肉魚	豆蛋	蔬菜		主食類	肉魚豆	2蛋	蔬菜		主食類	肉魚	是豆蛋	蔬菜
營				nie vier					No.					L Vet					No.					DE VET	
養ハ			油	指類	量熱			油脂	類	熱量			油別	<b>旨類</b>	熱量			油脂	類	熱量			油	脂類	熱量
分		<b>平方所</b>	ni-	= D+-	五士 少丁		<b>平方所</b>	ai- a		Id-WT		<b>平</b> 力 标	ni-	D <del>)</del> -	Tet No.		<b>平力所</b>	gi- n	<u>+</u>	五十十十		<b>平力所</b>		± 0÷	TH VIT
析		蛋白質	脂	肪	醣類		蛋白質	脂	מ	醣類		蛋白質	脂	לעא	醣類		蛋白質	脂肪	Ď	醣類	1	蛋白質	A	<b>盲肪</b>	醣類
	/	<b>师案核・</b>	L	通過					7,3,1	(百円・															

※經營養師審核:

□通過

□不通過(原因: )

主任:

午餐秘書:

면(까점 . )

校長:

### 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 菜名 食材			1008	人	11	1月28日	T - I	1003	人	1	1月29日	Ξ	1001	人	1	11月30日	四	1003	Д		12月1日	五	1004	人
$  \rangle$			+	數量	單位	菜名	,	規格	數量	單位	菜名		規格	數量	單位	菜名		規格	數量	<u> </u>	菜名		規格	數量	單位
主食	白米飯	白米		60	kg	十穀飯	白米 五穀米	770111	55 3	kg kg	烏龍麵	烏龍麵	細	103.4	kg	白米飯	白米	770114	60	kg	白米飯	白米	770114	60	kg
主菜	爆	雞胸肉 小黃瓜 白洋葱	T	69 24 21	kg kg kg	油腐肉燥	豬絞肉 油豆腐 大蒜	丁末	69 36 1.2	kg kg kg	咖哩炒麵	豬前腿肉 木口菜 切蘿蔔 咖哩粉	片黑	30 6 35 9 3	kg kg kg kg 盒	義式燉雞	帶骨帶皮 胡 胡 白 第 蓋		69 8 13 24 3 1	kg kg kg kg 桶包	酥炸魚排	咖哩虱目魚排	已裹粉	1014	片
副菜	包包	大白菜 油片絲 冷凍玉米料 木耳	立 黑	59 10 7 5	kg kg kg kg	丁香高麗	高麗菜 小魚乾 大蒜	Ä	79 0.6 0.6	kg kg kg	洋葱培根炒蛋	白洋葱 雞蛋 培根		15 55 10	kg kg kg	螞蟻上樹	冬粉 冷凍毛豆 高麗葉 豆瑚蘿蔔	仁 不辣	12 9 40 2 3	kg kg kg 箱 kg	什 錦 四 季 豆	豬前腿肉 豆干 冷凍四季豆 胡蘿蔔 大蒜	終 月 豆 粗	15 19 37 4 1	kg kg kg kg kg
蔬菜	\t/\)	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	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	虱目魚丸湯	虱目魚丸 芹菜		33 1.4	kg kg	銀蘿排骨湯	小排丁 白蘿蔔 香菜		18 46 1.4	kg kg kg	關東煮	白蘿蔔 天婦羅 玉米 豬血糕	條	27 9 13 16.2	kg kg kg kg	綠豆芋圓湯	綠豆 芋圓 二砂糖	前一天	23 18 18	kg kg kg	蕈菇海芽湯	鴻喜菇 裙帶菜 嫩薑 傳統豆腐	<b>絲</b> (5大1小板)	9 1.2 0.6 25.2	kg kg kg kg
附	豆漿	徳和	416份 中			水果	德和	410份		135份	水果		409份	中華	134份	水果	徳和	410份			保久	徳和	407份		118份
餐		仙洞	153份 中	⊐Ш	121份		仙洞	155份	甲山	120份	截切	仙洞	155份	中山	120份		仙洞	155份	中山	120份	u&	仙洞	153份		120份
$\vdash$		主食類	肉魚豆	垄	蔬菜		主食類	肉魚	古巫	蔬菜		主食類	内台		蔬菜		主食類	肉魚	古疋	蔬菜	兄媒	徳和 主食類	3份 肉魚	中華	15份 蔬菜
營		土艮郑	<b>足</b> 思図	虫	雌米		工良與	肉用.	立虫	<b>筑米</b>		工艮郑	内景				土艮郑	内思	立虫			土艮郑	内忠	立虫	<b>雌米</b>
喜養			油脂类	百	熱量			油脂	· 新	熱量			油	<u></u> 脂類	熱量			油脂	= 逝	熱量			油別	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	熱量
分			/田70日兴	×	里沈			/III NE	コプス	里がた			Щ	加大	里派			/# //II	1 大只	里派			/田別	白块	里がた
析			脂肪		醣類			脂	肪	醣類		<u></u> 蛋白質	Al Al		醣類			脂	肪	醣類		蛋白質	脂	肪	醣類
["			1311113		HH AX			750		HH AX			131		HH AX			734		HH AX			34		HH AX
> 4/3	※		- 海海					「不涌過/		五田 . 、															

※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