

基隆市中山區德和.中山.中華.仙洞國小共廚 2022年9月1週午餐菜單

	8月29日					8月30日					8月31日					9月1日					9月2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						十穀	白米		65	kg	白米	白米		86	kg	白米	白米		86	kg	白米	白米		86	kg
主菜						客家小炒	豬前腿肉 絲		56	kg	鳳梨肉絲炒飯	白洋蔥		22	kg	蜜汁豆干	黑豆干		59	kg	京醬雞丁	雞胸肉 丁		75	kg
							豆干 片		31	kg		豬前腿肉 絲		20	kg		杏鮑菇		37	kg		白洋蔥		38	kg
							蘿蔔乾		14	kg		雞蛋		15	kg		冰糖		2	包		大蒜 粗		1.8	kg
							乾魷魚 絲		1.8	kg		冷凍玉米粒		14	kg		白芝麻		0.8	kg		嫩薑 片		1.8	kg
							芹菜		16	kg		冷凍毛豆仁		6	kg							甜麵醬		3	箱
												胡蘿蔔		7	kg										
												鳳梨罐頭		4	桶										
副菜						五福臨門	大黃瓜		64	kg						絲瓜		64	kg	紅燒豆腐煲	傳統豆腐		58.8	kg	
							黑木耳		6	kg						冬粉		7.0	kg		鮮香菇		6	kg	
							冷凍玉米粒		6	kg						蝦米		0.6	kg		胡蘿蔔		10	kg	
							胡蘿蔔		6	kg											筍片		12	kg	
							杏鮑菇		6	kg											黑木耳		6	kg	
蔬菜						炒時蔬	時蔬 粗		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		4	kg															
湯						肉骨茶湯	肉骨茶包		16	包	關東煮	貢丸		11	kg	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯		35	kg	紫菜蛋花湯	雞蛋		22	kg
							金針菇		8	kg		豬血糕		10.8	kg		白洋蔥		11	kg		紫菜		10	包
							凍豆腐		18	kg		天婦羅 條		16	kg		胡蘿蔔		6	kg					
							高麗菜		20	kg		白蘿蔔		26	kg		奶油(液態) 鮮奶油		8	罐					
							豬小排 丁		12	kg		芹菜		1.0	kg										
附餐						水果	時令水果		789	份	水果	時令水果		789	份						鮮奶	德和	401份	中華	122份
																					仙洞	151份	中山	111份	



基隆市中山區德和.中山.中華.仙洞國小共廚 2022年9月3週午餐菜單

	9月12日					9月13日					9月14日					9月15日					9月16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	白米		86	kg	十穀	白米 五穀米		65 21	kg	細米	米粉		115	包	白米	白米		86	kg	白米	白米		86	kg					
主菜	筍乾扣肉	豬前腿肉	丁	70	kg	銀芽雞丁	雞胸肉	丁	70	kg	炒米粉	豬前腿肉	絲	27	kg	素瓜仔肉	素肉燥		56	kg	寬粉燉雞丁	雞胸肉	丁	69	kg	馬鈴薯	21	kg		
		大蒜	粗	0.8	kg		青蔥		0.6	kg		鮮香菇		6	kg		豆干	丁	21	kg		胡蘿蔔		10	kg		寬粉		6	kg
副菜	竹輪扁蒲	扁蒲		79	kg	田園洋芋	馬鈴薯		48	kg						絲絲入扣	黃豆芽		49	kg	培根炒高麗菜	高麗菜		69	kg	培根	碎	10	kg	
		竹輪		6.0	kg		胡蘿蔔		17	kg							白洋蔥		21	kg		黑胡椒粒		1	包		海帶絲		18	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	炒時蔬	時蔬		70	kg
		大蒜	粗	5	kg																									
湯	海芽蛋花湯	裙帶菜		1.0	kg	番茄白洋蔥湯	大蕃茄		22	kg	金菇豆腐湯	金針菇		13	kg	紅豆西米露	紅豆	(前一天送)	21	kg	薑絲冬瓜湯	冬瓜		41	kg	嫩薑	絲	1.0	kg	
		雞蛋		22	kg		白洋蔥		10	kg		傳統豆腐		21.6	kg		西米露		7	kg		二砂糖		21	kg					
附餐	水果	時令水果		789	份	水果	時令水果		789	份	水果	時令水果		789	份	豆漿	德和	401份	中華	122份	鮮奶	德和	401份	中華	122份					
																仙洞	151份	中山	111份		仙洞	151份	中山	111份						
營養分析	全穀根莖類		豆魚肉蛋	蔬菜	全穀根莖類		豆魚肉蛋	蔬菜	全穀根莖類		豆魚肉蛋	蔬菜	全穀根莖類		豆魚肉蛋	蔬菜	全穀根莖類		豆魚肉蛋	蔬菜	全穀根莖類		豆魚肉蛋	蔬菜						
	5.0		2.3	2.5	5.5		2.4	2.0	5.0		1.5	1.5	5.0		2.2	1.8	5.5		2.5	1.3	5.5		2.5	1.0						
	水果		油脂類	奶類	水果		油脂類	奶類	水果		油脂類	奶類	水果		油脂類	奶類	水果		油脂類	奶類	水果		油脂類	奶類						
	0		2.5	0.0	1		2.5	0.0	1		2.5	0.0	0		2.5	0.0	0		2.5	1.0	0		2.5	1.0						
				熱量				熱量				熱量				熱量				熱量				熱量						
			697.5				787.5				672.5				672.5				672.5				837.5							

※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.中山.中華.仙洞國小共廚 2022年9月5週午餐菜單

	9月26日				9月27日				9月28日				9月29日				9月30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	白米		86	kg	十穀	白米 五穀米		65 21	kg	白米	白米		86	kg	白米	白米		86	kg					
主菜	豆乾炒肉絲	豬前腿肉 豆干 青蔥 胡蘿蔔	絲 片	65 21 1.8 17	kg	糖醋雞丁	雞胸肉 鳳梨罐頭 花胡瓜 胡蘿蔔 番茄醬	丁	70 6 13 7 3	kg	什錦燴飯	豬前腿肉 竹輪 白洋蔥 冷凍玉米 胡蘿蔔 高麗菜 鮮香菇	片	30 8 7 10 4 19 7	kg	海結燒油腐	四角油豆腐 海帶結 蒟蒻小卷 紅蘿蔔		70 13 13.2 8	kg	紅燒魚丁	魚 傳統豆腐 紅蘿蔔 大蒜	丁	69 26.4 6 1	kg
副菜	韭菜銀芽	豆芽菜 韭菜		57 6.0	kg	紅絲高麗	高麗菜 胡蘿蔔		71 10	kg						開陽扁蒲	扁蒲 蝦米 嫩薑		74 1.0 0.6	kg	丁香干片	豆干 小魚乾 蘿蔔乾	片 碎	53 1 10	kg
蔬菜	炒時蔬	時蔬 大蒜		70 5	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	鮮蔬蛋花湯	高麗菜 金針菇 雞蛋 白洋蔥 海帶芽		20 5 15 5 0.8	kg	紫菜魚丸湯	魚丸 紫菜		14 8	kg	青木瓜排骨湯	豬小排 青木瓜	丁	16 42	kg	綠豆薏仁湯	綠豆 小薏仁 二砂糖	(提前送) (提前送)	23 11 21	kg	養生菇菇湯	金針菇 杏鮑菇 香菇 嫩薑		10 10 10 0.8	kg
附餐	水果	時令水果		789	份	水果	時令水果		789	份	水果	時令水果		789	份						鮮奶	德和 仙洞	401份 151份	中華 中山	122份 111份