

基隆市中山區德和.仙洞.中華.中山國小共廚 2023年9月1週午餐菜單

	8月28日				8月29日				8月30日				8月31日				9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			
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						鳳梨肉絲炒飯 (德和)	白洋蔥 豬前腿肉 絲 雞蛋 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 鳳梨罐頭		22 21 15 14 6 7 4	kg kg kg kg kg kg 桶	蜜汁豆干 (德和)	黑豆干 杏鮑菇 冰糖 白芝麻		60 38 2 0.8	kg kg 包 kg	京醬雞丁 (德和)	雞骨腿 丁 白洋蔥 大蒜 粗片 嫩薑 片 甜麵醬 花胡瓜		71 29 1.8 1.8 2 16	kg kg kg kg 箱 kg			
副菜						炒花椰菜 (德和)	冷凍青花菜 大蒜 片		75 0.6	kg kg	絲瓜冬粉 (德和)	絲瓜 冬粉 蝦米		80 7 0.6	kg kg kg	紅燒豆腐煲 (德和)	傳統豆腐 鮮香菇 胡蘿蔔 筍片 黑木耳		60 6 10 12 6	kg kg kg kg kg			
蔬菜						炒時蔬	時蔬 粗 大蒜		70 3	kg kg	炒時蔬	時蔬		70	kg	炒時蔬	時蔬		70	kg			
湯						關東煮 (德和)	貢丸 豬血糕 天婦羅 條 白蘿蔔 芹菜		12 10.8 18 26 1	kg kg kg kg kg	紫菜蛋花湯 (德和)	雞蛋 紫菜		22 10	kg 包	馬鈴薯濃湯 (德和)	馬鈴薯 冷凍玉米粒 培根 奶油(液態) 鮮奶油		35 11 6 8	kg kg kg 罐			
附餐						水果	德和 仙洞		405份 154份	中華 中山	135份 121份	水果	德和 仙洞		405份 154份	中華 中山	135份 121份	鮮奶	德和 仙洞		406份 151份	中華 中山	132份 120份

基隆市中山區德和.仙洞.中華.中山國小共廚 2023年9月2週午餐菜單

	9月4日					9月5日					9月6日					9月7日					9月8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		65 21	kg kg	烏龍麵	烏龍麵 中粗		127.2	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg					
主菜	和菜 (德和)	豬前腿肉片		66	kg	滷雞腿 (德和)	雞腿		989	支	香菇肉燥炒烏龍 (德和)	豬絞肉		24	kg	清蒸魚片 (德和)	魚片		987	片	客家小炒 (德和)	豬前腿肉絲		56	kg					
		沙茶肉片		42	kg		滷包		2	包		綠豆芽		35	kg		青蔥		2	kg		豆干片		31	kg					
		胡蘿蔔		11	kg							鮮香菇		6	kg		薑末		2	kg		蘿蔔乾		14	kg					
		沙茶醬		2	桶							胡蘿蔔		11	kg		米豆醬		3	桶		乾魷魚絲		1.8	kg					
											油蔥酥		1.8	kg								芹菜		16	kg					
副菜	和菜 (德和)	蘿蔔乾		17	kg	鐵板洋芋 (德和)	火腿丁		9	kg	麵腸燴菇 (德和)	豬前腿肉片		12	kg	蠔蠔上樹 (德和)	豬絞肉		6	kg	五福臨門 (德和)	大黃瓜		64	kg					
		雞蛋		58	kg		冷凍毛豆仁		8	kg		洋菇		15	kg		冬粉		8	kg		黑木耳		6	kg					
						馬鈴薯		56	kg		杏鮑菇		15	kg		胡蘿蔔		7	kg		冷凍玉米粒		6	kg						
						胡蘿蔔		4	kg		麵腸		15	kg		豆瓣醬		3	箱		胡蘿蔔		6	kg						
						黑胡椒粒		1	包		花胡瓜		10	kg		高麗菜		24	kg		杏鮑菇		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					
		大蒜粗		5	kg																									
湯	和菜 (德和)	玉米		35	kg	金苜菜湯 (德和)	金針菇		20	kg	蛋花豆腐湯 (德和)	雞蛋		26	kg	竹筍排骨湯 (德和)	竹筍		59	kg	肉骨茶湯 (德和)	肉骨茶包		16	包					
		白蘿蔔		22	kg		榨菜絲		20	kg		傳統豆腐		21.6	kg		豬小排丁		18	kg		金針菇		8	kg					
						嫩薑絲		0.6	kg												凍豆腐		18	kg						
																					高麗菜		20	kg						
																					豬小排丁		12	kg						
附餐	果汁	德和		409份	中華	132份	水果	德和		406份	中華	135份	水果	德和		405份	中華	135份	水果	德和		405份	中華	135份	鮮奶	德和		406份	中華	132份
	100%	仙洞		151份	中山	120份		仙洞		154份	中山	121份		仙洞		154份	中山	121份		仙洞		154份	中山	121份		仙洞		151份	中山	120份

基隆市中山區德和.仙洞.中華.中山國小共廚 2023年9月3週午餐菜單

	9月11日				9月12日				9月13日				9月14日				9月15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		65 21	kg	細米粉	米粉		115	包	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg																		
主菜	筍乾扣肉(德和)	豬前腿肉	丁	70	kg	銀芽雞丁(德和)	雞棒腿	丁	72	kg	炒米粉(德和)	豬前腿肉	絲	27	kg	素瓜仔肉(德和)	素肉燥		57	kg	寬粉燉雞丁(德和)	雞骨腿	丁	69	kg																		
		大蒜	粗	0.8	kg		青蔥		0.6	kg		鮮香菇		6	kg		豆干	丁	21	kg		馬鈴薯		21	kg					胡蘿蔔		10	kg	寬粉		6	kg	豆瓣醬	不辣	3	箱		
副菜	竹輪扁蒲(德和)	扁蒲		79	kg	田園洋芋(德和)	馬鈴薯		48	kg	蛤蜊炒絲瓜(德和)	絲瓜		83	kg	絲絲入扣(德和)	黃豆芽		49	kg	培根炒高麗菜(德和)	高麗菜		69	kg																		
		竹輪		6.0	kg		胡蘿蔔		17	kg		蛤蜊	QR	18	kg		海帶絲		18	kg		培根	碎	10	kg					胡蘿蔔		7	kg	花胡瓜		7	kg	嫩薑	絲	0.8	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	炒時蔬	時蔬		70	kg																		
湯	海芽蛋花湯(德和)	裙帶菜		1.0	kg	番茄白洋蔥湯(德和)	大蕃茄		22	kg	金菇豆腐湯(德和)	金針菇		13	kg	紅豆西米露(德和)	紅豆	(前一天送)	21	kg	薑絲冬瓜湯(德和)	冬瓜		41	kg																		
		雞蛋		22	kg		白洋蔥		10	kg		傳統豆腐		21.6	kg		西米露		7	kg		嫩薑	絲	1	kg					二砂糖		21	kg										
附餐	豆漿	德和	467份	中華	202份	水果	德和	406份	中華	135份	水果	德和	405份	中華	135份	水果	德和	405份	中華	135份	鮮奶	德和	406份	中華	132份																		
		仙洞	193份	中山	143份		仙洞	154份	中山	121份		仙洞	154份	中山	121份		仙洞	154份	中山	121份		仙洞	151份	中山	120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																						
	5.0				2.3				2.5				5.5				2.4				2.0																						
	水果				油脂類				奶類				水果				油脂類				奶類																						
	0				2.5				0.0				1				2.5				0.0																						
					熱量												熱量																										
				697.5												787.5								672.5								732.5								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.仙洞.中華.中山國小共廚 2023年9月4週午餐菜單

	9月18日					9月19日					9月20日					9月21日					9月22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		65 21	kg	紅麵線	紅麵線		48	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg		
主菜	粉蒸肉丁 (德和)	豬前腿肉 蒸肉粉 地瓜 南瓜 嫩薑	丁	63 7 21 21 1	kg 盒 kg kg kg	麻油雞 (德和)	雞棒腿 米血糕 嫩薑 胡麻油 胡蘿蔔	丁 片	72 19.8 0.1 2 10	kg kg kg 桶 kg	麵線羹 (德和)	豬前腿 肉羹 柴魚片 大蒜 香菜 筍籤	柳	27 18 4 1.2 1.2 6	kg kg 包 kg kg kg	冰糖豬腳 (德和)	豬腳 豬前腿肉 冰糖	丁 丁	45 56 3	kg kg 包	和 (德和)	雞肉壽喜燒 (德和)	雞骨腿 白洋蔥 高麗菜 鮮香菇 油豆腐 味醂	丁 丁	66 18 24 6 11 2	kg kg kg kg kg 桶	
副菜	玉米炒蛋 (德和)	雞蛋 胡蘿蔔 青蔥 冷凍玉米粒		37 7 1 10	kg kg kg kg	小瓜甜條 (德和)	花胡瓜 天婦羅 紅蘿蔔	條	70 18 6	kg kg kg	燒賣 (德和)	冷凍燒賣 蟹黃燒賣		988 988	個 個	雲耳黃瓜 (德和)	胡瓜 黑木耳 胡蘿蔔		80 4 7	kg kg kg	和 (德和)	三杯茄子 (德和)	茄子 青蔥 九層塔		83 1.2 1.8	kg kg kg	
蔬菜	炒時蔬	時蔬 大蒜	粗	70 6	kg 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	山藥雞湯 (德和)	山藥 棒腿 枸杞	丁	45 18 1	kg kg kg	四神湯 (德和)	豬小腸 大薏仁 四神	包	12 6 14	kg kg 包	沙茶滷味 (德和)	豆干★ 海帶結 冷凍青花菜 白蘿蔔 金針菇 沙茶醬 滷包	1/4	22 10 12 26 5 2 2	kg kg kg kg kg 桶 大包	和 (德和)	味噌蔬菜湯 (德和)	白蘿蔔 胡蘿蔔 味噌 白洋蔥		32 3 4 15	kg kg 箱 kg	和 (德和)	酸辣湯 (德和)	豬前腿肉 雞蛋 傳統豆腐 胡蘿蔔 黑木耳 金針菇 筍籤	絲	8 13 13.2 3 4 10 6	kg kg kg kg kg kg kg
附餐	優酪乳	德和 仙洞		409份 151份	中華 中山	132份 120份	水果	德和 仙洞	406份 154份	中華 中山	135份 121份	水果	德和 仙洞	405份 154份	中華 中山	135份 121份	水果	德和 仙洞	405份 154份	中華 中山	135份 121份	鮮奶	德和 仙洞	406份 151份	中華 中山	132份 120份	

基隆市中山區德和.仙洞.中華.中山國小共廚 2023年9月5週午餐菜單

	9月25日					9月26日					9月27日					9月28日					9月29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		65 21	kg	白米飯	白米		86	kg	白米飯	白米		86	kg						
主菜	豆乾炒肉絲 (和德)	豬前腿肉 豆干 青蔥 胡蘿蔔	絲 片	65 21 1.8 17	kg	糖醋雞丁 (和德)	雞棒腿 鳳梨罐頭 花胡瓜 胡蘿蔔 番茄醬	丁	75 6 13 7 3	kg 桶 kg kg 桶	什錦燴飯 (和德)	豬前腿肉 竹輪 白洋蔥 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 高麗菜 鮮香菇	片	30 8 7 10 4 19 7	kg kg kg kg kg kg kg	海結燒油豆腐 (和德)	四角油豆腐 海帶結 蒟蒻小卷 紅蘿蔔		70 13 13.2 8	kg kg kg kg	中秋節					
副菜	韭菜銀芽 (和德)	豆芽菜 韭菜		57 6	kg	紅絲高麗 (和德)	高麗菜 胡蘿蔔		71 10	kg	三杯杏鮑菇 (和德)	杏鮑菇 九層塔 大蒜 老薑 麻油		68 0.6 0.6 0.6 1	kg kg kg kg 桶	開陽扁蒲 (和德)	扁蒲 蝦米 嫩薑		74 1.0 0.6	kg kg kg						
蔬菜	炒時蔬	時蔬 大蒜	粗	70 5	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 (和德)	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 (和德)	魚丸 紫菜		14 8	kg 包	青木瓜排骨湯 (和德)	豬小排 青木瓜	丁	16 42	kg kg	綠豆薏仁湯 (和德)	綠豆 小薏仁 二砂糖	(提前送) (提前送)	23 11 21	kg kg kg						
附餐	優酪乳	德和 仙洞		409份 151份	中華 中山	132份 120份	水果	德和 仙洞		406份 154份	中華 中山	135份 121份	水果	德和 仙洞		405份 154份	中華 中山	135份 121份	鮮奶	德和 仙洞		406份 151份	中華 中山	132份 120份		