

基隆市暖暖區暖西國小 2021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					9月3日					9月4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	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位			
主食																竹筍粥	白米		29.50	kg	白飯	白米		29.50	kg	十穀飯	白米		27.50	kg								
主菜																竹筍粥	麻竹筍		31.00	kg	照燒雞丁	棒棒腿	丁	18.00	kg	蒙古炒肉	豬前腿	片	30.00	kg								
																	豬前腿肉	絲	12.00	kg		雞胸	丁	21.00	kg		甘藍		12.00	kg								
																	香菇		4.00	kg		洋蔥		13.00	kg		洋蔥		9.00	kg								
																	芹菜		2.00	kg		胡蘿蔔		5.00	kg		綠豆芽		5.00	kg								
																	蝦米		0.20	kg		白芝麻(熟)		0.20	kg		胡蘿蔔		5.00	kg								
																	油蔥酥		0.60	kg		照燒醬		3.00	kg		大蒜	粗	0.30	kg								
																					烤麩		1.60	kg		烤肉醬		3.00	kg									
																										傳統豆腐		2.40	kg									
副菜																	冷凍豬肉包子		477.00	個	雲耳黃瓜	胡瓜		42.00	kg	五彩鮮蔬	馬鈴薯		17.00	kg								
																	素包		19.00	顆		木耳	黑	4.00	kg		冷凍玉米粒		14.00	kg								
																					胡蘿蔔		2.00	kg		胡蘿蔔		3.00	kg									
蔬菜																	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg								
																	大蒜	粗	0.30	kg		大蒜	粗	0.30	kg		大蒜	粗	0.30	kg								
																	薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg								
湯																					青菜蛋花湯	雞蛋		9.00	kg	牛蒡四神湯	牛蒡		7.00	kg								
																					小白菜		11.00	kg		大骨		5.00	kg									
																					胡蘿蔔		2.00	kg		四神	包	3.00	kg									
附餐																																						
營養分析	備份				份	備份				份	備份				份	備份				份	備份				份	備份												
	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		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		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		蛋白質	脂肪	醣類		蛋白質	脂肪	醣類	蛋白質	脂肪	醣類									

供應商營養師：陳怡樺
 午餐秘書：

校長：
 本校一律使用國產豬肉食材

基隆市暖暖區暖西國小 2021年9月2週午餐菜單

	9月5日					9月6日					9月7日					9月8日					9月9日					9月10日					9月11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	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位
主食						白飯	白米		29.50	kg	什穀飯	白米		27.50	kg	什穀炒麵	烏龍麵	粗	63.00	kg	白飯	白米		29.50	kg	什穀飯	白米		27.50	kg	白飯	白米		29.50	kg
主菜						香滷雞腿	骨腿		477.00	支	黑胡椒豬柳	豬前腿F柳		33.00	kg	什穀炒麵	豬前腿肉	絲	15.00	kg	玉米燴雞	清腿	丁	30.00	kg	鮑菇炒肉末	豬絞肉		30.00	kg	茄汁魚丁	魚丁		34.00	kg
							薑片		0.30	kg		洋蔥		13.00	kg		洋蔥		10.00	kg		冷凍玉米粒		8.00	kg		杏鮑菇		15.00	kg		洋蔥		12.00	kg
							四角油豆腐		19.00	個		綠豆芽		9.00	kg		小白菜		10.00	kg		白蘿蔔		7.00	kg		胡蘿蔔		10.00	kg		大蒜	粗	0.20	kg
												黑胡椒醬		3.00	kg		木耳	黑	5.00	kg		胡蘿蔔		5.00	kg		冷凍青花	片	0.30	kg		蕃茄醬		3.30	kg
											杏鮑菇		1.20	kg		豆皮絲		0.60	kg		海帶結		0.60	kg							炸豆包		19.00	個	
											香菇	生	0.50	kg																					
副菜						姆蟻上樹	甘藍		23.00	kg	九片冬瓜	冬瓜		43.00	kg						開陽高麗	甘藍		40.00	kg	古早味蒸蛋	雞蛋		33.00	kg	芙蓉絲瓜	絲瓜		41.00	kg
							豬絞肉		5.00	kg		冷凍花枝丸		5.00	kg			蝦米		0.20		kg		大蒜	粗		0.20	kg							雞蛋
							冬粉		6.00	kg		胡蘿蔔		2.00	kg																				
							胡蘿蔔		2.00	kg																									
蔬菜						時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg
							大蒜	粗	0.30	kg		薑絲		0.10	kg		大蒜	粗	0.30	kg		薑絲		0.10	kg		大蒜	粗	0.30	kg		薑絲		0.10	kg
							薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg
湯						黃瓜龍骨湯	胡瓜		16.00	kg	豬血湯	豬血		13.20	kg	海芽蛋花湯	雞蛋		5.00	kg	巧達濃湯	馬鈴薯		17.00	kg	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔		16.00	kg	馬鈴薯龍骨湯	馬鈴薯		16.00	kg
							龍骨		5.00	kg		酸菜	黑	5.00	kg		乾裙帶菜		0.50	kg		洋蔥		8.00	kg		胡蘿蔔		2.40	kg		龍骨		5.00	kg
							韭菜		1.00	kg	素肚		0.50	kg	薑	絲	0.20	kg		培根	碎	3.00	kg	芹菜		0.60	kg	胡蘿蔔		2.00	kg				
營養分析	備份					備份					備份					備份					備份					備份						備份			
	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			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				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			蛋白質	脂肪	醣類			蛋白質	脂肪	醣類	

供應商營養師：陳怡禪
午餐秘書：

校長：

本校一律使用國產豬肉食材

基隆市暖暖區暖西國小 2021年9月3週午餐菜單

	9月12日 日					9月13日 一					9月14日 二					9月15日 三					9月16日 四					9月17日 五					9月18日 六																																											
	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	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位																																							
主食						白飯	白米		29.50	kg	十穀飯	白米		27.50	kg	翡翠炒飯	白米		32.00	kg	白飯	白米		29.50	kg	十穀飯	白米		27.50	kg																																												
主菜						咖哩雞	棒棒腿	丁	15.00	kg	客家小炒	豬前腿	絲	29.00	kg	翡翠炒飯	豬前腿肉	絲	11.00	kg	三色雞丁	清胸肉	丁	36.00	kg	冰糖豬腳	豬前腿	丁	20.00	kg																																												
							雞胸	丁	21.00	kg		豆干	片	16.00	kg		雞蛋		14.00	kg		冷凍玉米粒		9.00	kg		豬腳	丁	31.00	kg																																												
							馬鈴薯		17.00	kg		蘿蔔乾		7.00	kg		洋蔥		9.00	kg		冷凍毛豆仁		6.00	kg		八角		0.20	kg																																												
							洋葱		10.00	kg		芹菜		4.00	kg		青江菜		7.00	kg		胡蘿蔔		4.00	kg		冰糖		3.00	kg																																												
							胡蘿蔔		5.00	kg		乾魷魚	絲	2.00	kg		冷凍玉米粒		5.00	kg		大蒜	粗	0.40	kg		麵腸		1.50	kg																																												
							咖哩粉		0.60	kg		香菇	生	1.00	kg		培根	碎	3.00	kg		豆干	丁	1.20	kg		蕨	絲	0.10	kg																																												
							杏鮑菇		1.20	kg																																																																
副菜						薑香高麗	甘藍		38.00	kg	金沙南瓜	南瓜		41.00	kg						紅娘炒蛋	雞蛋		33.00	kg	韭菜銀芽	綠豆芽		30.00	kg																																												
							香菇	生	2.00	kg		鴨鹹蛋		60.00	顆									胡蘿蔔			14.00	kg		韭菜		2.00	kg																																									
							胡蘿蔔		2.00	kg		大蒜	粗	0.30	kg												胡蘿蔔		2.00	kg																																												
蔬菜						時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg																																												
							大蒜	粗	0.30	kg		大蒜	粗	0.30	kg		大蒜	粗	0.30	kg		大蒜	粗	0.30	kg		大蒜	粗	0.30	kg	大蒜	粗	0.30	kg	薑絲		0.10	kg	薑絲		0.10	kg	薑絲		0.10	kg																												
							薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg																																												
湯						絲瓜麵線蛋花湯	絲瓜		10.00	kg	綠豆湯	綠豆		14.00	kg	蘿蔔丸片湯	白蘿蔔		16.00	kg	山藥養生湯	山藥		16.00	kg	冬瓜排骨酥湯	冬瓜		18.00	kg																																												
							雞蛋		9.00	kg		紅砂糖		10.00	kg		貢丸		10.00	kg		薑	片	0.30	kg		薑	片	0.30	kg	排骨酥		5.00	kg																																								
							麵線	白	2.40	kg						芹菜		0.60	kg		枸杞		0.20	kg		芫荽		0.60	kg																																													
							薑	絲	0.20	kg						胡蘿蔔		0.40	kg																																																							
附餐						鮮奶 全脂鮮乳					水果 時令水果																																																															
	備份					份					備份					份					備份					份					備份					份																																						
	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					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				

供應商營養師：陳怡樺
午餐秘書：

校長：

本校一律使用國產豬肉食材

基隆市暖暖區暖西國小 2021年9月4週午餐菜單

	9月19日				9月20日				9月21日				9月22日				9月23日				9月24日				9月25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	菜名	食材	規格	數量	單位					
主食											米苔目湯	米苔目		49.80	kg	白飯	白米		29.50	kg	十穀飯	白米		27.50	kg										
主菜											米苔目湯	豬絞肉		11.00	kg	蘿蔔燒雞	雞胸丁		21.00	kg	沙茶肉絲	豬前腿肉絲		28.00	kg										
												綠豆芽		14.00	kg		棒棒腿丁		18.00	kg		甘藍		13.00	kg										
												香菇 生		4.00	kg		白蘿蔔		18.00	kg		洋蔥		9.00	kg										
												胡蘿蔔		5.00	kg		胡蘿蔔		5.00	kg		胡蘿蔔		3.00	kg										
												韭菜		2.00	kg		麵輪		0.60	kg		沙茶醬		3.00	kg										
												蝦米		0.20	kg							四角油豆腐		19.00	個										
												油蔥酥		0.60	kg																				
副菜											銀絲捲	冷凍銀絲卷(奶黃)		495.00	個	丁香干片	豆干片		36.00	kg	鐵板洋芋	馬鈴薯		37.00	kg										
																	小魚干		0.60	kg		培根		3.00	kg										
																	大蒜粗		0.20	kg		冷凍毛豆仁		5.00	kg										
																					胡蘿蔔		2.00	kg											
蔬菜											時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg	時令蔬菜	時令蔬菜		32.00	kg										
												大蒜粗		0.30	kg		大蒜粗		0.30	kg		大蒜粗		0.30	kg										
												薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg		薑絲		0.10	kg										
湯																花枝羹	花枝羹		10.00	kg	味噌豆腐湯	傳統豆腐		12.00	kg										
																	麻竹筍筍籤		5.00	kg		味噌		9.00	kg										
																	木耳黑		2.00	kg		柴魚		0.30	kg										
																	胡蘿蔔		2.00	kg															
																	素肉羹		0.40	kg															
附餐											水果	時令水果		495.00	份	豆漿	豆漿																		
營養分析	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋	份	備份	肉魚豆蛋
		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		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		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	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	蛋白質	脂肪	醣類		

供應商營養師：陳怡樺
 午餐秘書：

校長：

本校一律使用國產豬肉食材

基隆市暖暖區暖西國小 2021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					10月1日					10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	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位			
主食						白飯	白米		29.50	kg	十穀飯	白米		27.50	kg	鹹粥	白米		29.50	kg	白飯	白米		29.50	kg	十穀飯	白米		27.50	kg								
主菜						魚片	片		477.00	片	豬前腿丁			31.00	kg	鹹粥	甘藍			17.00	kg	雞胸丁			21.00	kg	豬絞肉			10.00	kg							
						薑片	片		1.80	kg	冬瓜			27.00	kg		豬絞肉			15.00	kg	棒棒腿丁			18.00	kg	傳統豆腐			45.60	kg							
						樹子			3.30	kg	胡蘿蔔			3.00	kg	香菇生			6.00	kg	芹菜			10.00	kg	大蒜粗			0.20	kg								
						傳統豆腐			2.40	kg	四角油豆腐			19.00	個	胡蘿蔔			3.00	kg	黑胡椒粒			5.00	kg	黑胡椒粒			庫存	kg	豆瓣醬不辣			3.00	kg			
											冬瓜封肉					油蔥酥			0.60	kg	黑胡椒粒			0.30	kg	素腰花			1.40	kg								
副菜						胡瓜			43.00	kg	蒲瓜			48.00	kg	冷凍芝麻包			495.00	個	雞蛋			33.00	kg	洋蔥			19.00	kg								
						竹輪			6.00	kg	木耳黑			3.00	kg	芝麻包					綠豆芽			9.00	kg	大婦羅條			17.00	kg								
						素竹輪			0.30	kg	木耳炒扁蒲					三絲炒蛋					木耳黑			2.00	kg	胡蘿蔔			2.00	kg	素甜不辣條			0.60	kg			
																				胡蘿蔔			2.00	kg	芹菜			0.70	kg									
蔬菜						時令蔬菜			32.00	kg	時令蔬菜			32.00	kg	時令蔬菜			32.00	kg	時令蔬菜			32.00	kg	時令蔬菜			32.00	kg								
						大蒜粗			0.30	kg	大蒜粗			0.30	kg	大蒜粗			0.30	kg	大蒜粗			0.30	kg	大蒜粗			0.30	kg								
						薑絲			0.10	kg	薑絲			0.10	kg	薑絲			0.10	kg	薑絲			0.10	kg	薑絲			0.10	kg								
湯						金針菇			5.00	kg	馬鈴薯			12.00	kg	紅豆銀耳湯					紅豆			16.00	kg	牛蒡			10.00	kg								
						大骨			4.00	kg	豬肋骨(湯)			4.00	kg					乾銀耳			0.90	kg	杏鮑菇			5.00	kg									
						紫菜			0.20	kg	胡蘿蔔			6.00	kg					紅砂糖			8.00	kg	金針菇			5.00	kg									
						薑絲			0.30	kg	牛番茄			7.00	kg																							
附餐											鮮奶					水果																						
											全脂鮮乳					時令水果																						
																495.00																						
營養分析																																						

供應商營養師：陳怡樺
午餐秘書：

校長：

本校一律使用國產豬肉食材