

基隆市安樂高中 108 年 3 月午餐菜單設計表

日期	星期	主食	副 食 品						供應量			喜歡				飲料/水果		
			菜名	材料/份量	營養分析						過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡		尚可	討厭
					熱量	C	P	V	F	O								
3月4日	一	香Q米飯	紅燒肉	豬肉塊 60k、蘿蔔 24k、麵輪 6k、紅蘿蔔 6k	860	5.5	4.3	2.6	0	3								
			紅燒冬瓜	冬瓜 90k、薑絲 1.2k														
			番茄炒蛋	番茄 36k、蛋 42k														
			炒時蔬	時蔬 80k、蒜粗 0.9k														
3月5日	二	香Q米飯	炸雞翅	雞翅 1 隻	860	5.5	4.2	2	1	3							水果	
			炒銀蘿	蘿 72k、蒜苗 6k														
			紅燒油腐	洋蔥 42k、油豆腐 30k、紅蘿蔔 6k														
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 0.9k														
3月6日	三	炒油麵	炒油麵	油麵 120k、肉絲 21k、高麗菜 30k、紅蘿蔔 3k	740	5.8	2.1	1.5	0	3								
			饅頭	饅頭 930 個														
			紅燒雞丁	雞腿丁 42k、青椒 24k、紅蘿蔔 6k														
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 0.9k														
3月7日	四	香Q米飯	韓式燒肉	豬肉片 60k、洋蔥 36k、白芝麻 1.2k	870	5.5	3.1	2.5	1	3							水果	
			金茸絲瓜	絲瓜 80k、金茸 5k														
			炒豆干	豆干片 42k、榨菜絲 36k、豆豉 1.8k														
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 0.9k														
3月8日	五	香Q米飯	紅燒雞丁	雞胸丁 60k、三色豆 24k、九層塔 3k	777	6.2	2.1	1.9	0	3								
			三色洋芋	馬鈴薯 60k、生香菇 8k、毛豆仁 9k														
			炒瓠瓜	瓠瓜 80k、蝦皮 0.6k														
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 0.9k														
營養標準參照			C 全穀根莖類，國中、高中(職)男生：5.5-6.5 份，女生 4.5-5.5 份 P 豆魚肉蛋類，國中、高中(職)男生：2.5-3 份，女生 2-2.5 份。															
			V 蔬菜類，國中、高中(職)男生：2 份，女生 2 份。						F 水果類，國中、高中(職)男生：1 份，女生 1 份。									
			O 油脂類，國中、高中(職)男生：2.5-3 份，女生 2.5 份。						熱量 國中、高中(職)男生：800-900 大卡，女生：600-700 大卡									
營養師			陳昱婷															

基隆市安樂高中 108 年 3 月午餐菜單設計表

日期	星期	主食	副 食 品						供應量			喜歡				飲料/水果		
			菜名	材料/份量	營養分析						過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡		尚可	討厭
					熱量	C	P	V	F	O								
3月11日	一	香Q米飯	海結燒肉	豬肉 60k、蘿蔔 24k、海帶結 18k	725	5.5	1.8	2.6	0	3								
			炒四季豆	四季豆 66k														
			炒銀芽	豆芽 66k、木耳 3k、紅蘿蔔 3k														
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9kg														
3月12日	二	香Q米飯	咖哩雞	雞腿丁 66k、馬鈴薯 18k、洋蔥 18k、紅蘿蔔 6k	840	5.7	2.4	2.7	1	3							水果	
			花瓜甜條	小黃瓜 52k、紅蘿蔔 18k														
			滷蛋	滷蛋 930 個														
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k														
3月13日	三	沙茶烏龍麵	沙茶烏龍麵	麵條 120k、高麗菜 30k、肉絲 24k、洋蔥 18k、紅蘿蔔 6k	870	7.7	2.2	1.4	0	3								
			肉包	桂冠肉包 930 個														
			三色肉末	絞肉 30k、玉米 30k、豆干丁 15k														
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k														
3月14日	四	香Q米飯	豆豉肉片	豬肉片 54k、豆豉 1.8k、麵腸 21k、麵輪 6k	860	5.5	3.2	1.6	1	3							水果	
			滷白菜	大白菜 72k、生香菇 6k、豆皮 3k														
			雞塊	雞塊兩塊														
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k														
3月15日	五	香Q米飯	三杯雞	雞腿丁 78k、豆干 18k、薑片 1.2k、九層塔 1.8k	930	5.5	4.8	1.6	0	3								
			螞蟻上樹	高麗菜 60k、絞肉 18k、木耳 6k、紅蘿蔔 3k														
			三絲銀蘿	蘿蔔 66k、金草 10k、蒜苗 3k														
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9kg														
營養標準參照			C 全穀根莖類，國中、高中(職)男生：5.5-6.5 份，女生 4.5-5.5 份 P 豆魚肉蛋類，國中、高中(職)男生：2.5-3 份，女生 2-2.5 份。 V 蔬菜類，國中、高中(職)男生：2 份，女生 2 份。 F 水果類，國中、高中(職)男生：1 份，女生 1 份。 O 油脂類，國中、高中(職)男生：2.5-3 份，女生 2.5 份。 熱量 國中、高中(職)男生：800-900 大卡，女生：600-700 大卡															
營養師			陳昱婷															

基隆市安樂高中 108 年 3 月午餐菜單設計表

日期	星期	主食	副 食 品				營養分析						供應量			喜歡				飲料 水果	
			菜名	材料/份量	熱量	C	P	V	F	O	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡	尚可	討厭				
																		過多	剛好		不足
3月18日	一	香Q米飯	洋芋燒肉	豬肉塊 60k、馬鈴薯 30k	755	5.8	2.3	1.7	0	3											
			絲瓜鹹蛋	絲瓜 80k、鹹蛋 80 個																	
			虱目魚丸	每人一顆																	
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k																	
3月19日	二	香Q米飯	沙嗲雞丁	雞腿丁 66k、豆干 21k、沙茶醬、花生醬	910	6.5	3	1.6	1	3								水果			
			紅燒南瓜	南瓜 84k、薑絲 0.9k																	
			三色銀芽	豆芽 66k、木耳 3k、紅蘿蔔 3k																	
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k																	
3月20日	三	炒粿仔條	炒粿仔條	紅蘿蔔 3k、粿仔條 120k、肉絲 24k、高麗菜 30k、油豆皮 9k	830	7.0	2.3	1.6	0	3											
			銀絲卷	銀絲卷 930 個																	
			滷味	小魚丸 27k、小豆干 27k、海帶結 12k																	
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k																	
3月21日	四	香Q米飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 24k	810	5.5	2.4	2	1	3								水果			
			炒花椰	綠花椰 66k、紅蘿蔔 6k																	
			菜脯蛋	蛋 60k、菜脯 12k、蔥 6k																	
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k																	
3月22日	五	香Q米飯	滷雞腿	雞腿一人一支	860	5.5	4	1.7	0	3											
			炒瓠瓜	瓠瓜 80k、蝦皮 0.6k																	
			滷油豆腐	油豆腐一人一個																	
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k																	
營養標準參照			C 全穀根莖類，國中、高中(職)男生：5.5-6.5 份，女生 4.5-5.5 份 P 豆魚肉蛋類，國中、高中(職)男生：2.5-3 份，女生 2-2.5 份。																		
			V 蔬菜類，國中、高中(職)男生：2 份，女生 2 份。 F 水果類，國中、高中(職)男生：1 份，女生 1 份。																		
			O 油脂類，國中、高中(職)男生：2.5-3 份，女生 2.5 份。 熱量 國中、高中(職)男生：800-900 大卡，女生：600-700 大卡																		
			營養師：陳昱婷																		

