

基隆市安樂高中 108 年 5 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												
5月1日	三	炒油麵	炒油麵	油麵 120k、肉絲 24k、大白菜 30k、洋蔥 18k	705	5.5	2	1.3	0	3												
		肉包	肉包	肉包 930 個																		
		炒四季豆	炒四季豆	四季豆 60k、紅蘿蔔 6k																		
		季節時蔬	季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k																		
5月2日	四	香Q米飯	海結滷肉	豬肉塊 60k、蘿蔔 24k、海帶結 15k	855	5.5	3	2	1	3							水果					
		炒花椰菜	炒花椰菜	花椰菜 60K 紅蘿蔔 9K																		
		塔香炒蛋	塔香炒蛋	蛋 66k、九層塔 3k																		
		季節時蔬	季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k																		
5月3日	五	香Q米飯	糖醋雞丁	雞胸丁 72k、洋蔥 24k、鳳梨 4 桶、毛豆仁 4k	700	5.6	2.1	1.9	0	3												
		虱目魚丸	虱目魚丸	每人 1 個																		
		炒絲瓜	炒絲瓜	絲瓜 80k、冬粉 3k																		
		季節時蔬	季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k																		
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 5 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									
5月6日	一	香Q米飯	黑胡椒肉絲	肉絲 57k、洋蔥 27k、豆芽 12k、黑胡椒粒 1包	760	6	1.8	2.5	0	3									
			炒瓠瓜	瓠瓜 80k、蝦米 0.6k															
			玉米綜合菇	玉米 24k、杏鮑菇 15k、金針菇 15k、袖珍菇 15k															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k															
5月7日	二	香Q米飯	麻油雞	雞腿丁 90K 薑片 1.2K	850	5.5	3	1.7	1	3							水果		
			滷白菜	大白菜 72k、生香菇 6k、油豆皮 3k															
			紅蘿蔔炒蛋	蛋 42K 紅蘿蔔 24K															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k															
5月8日	三	沙茶烏龍麵	沙茶烏龍麵	麵條 120k、大白菜 30k、肉絲 24k、洋蔥 18k	740	6	2	1.3	0	3									
			炸雞翅	雞翅 930 隻															
			三色銀芽	豆芽 60k、紅蘿蔔 6k、韭菜 3k															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k															
5月9日	四	香Q米飯	沙茶肉片	豬肉片 64K、白芝麻 1.2K、薑絲 1.2k	790	5.5	2	2.3	1	3							水果		
			炒花椰菜	綠花椰 60k、紅蘿蔔 9k															
			魯油腐	油豆腐 930 塊															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k															
5月10日	五	香Q米飯	三杯雞	雞腿丁 72k、豆干 18k、薑片 1.2k、九層塔 1.8k	805	6.5	2.5	1	0	3									
			三色洋芋	馬鈴薯 60k、生香菇 8k、紅蘿蔔 9k															
			番茄炒蛋	蛋 42k、番茄 36k															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k															
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 5 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	很喜歡	喜歡
5月13日	一	香Q米飯	韓式燒肉	豬肉片 60k、洋蔥 30k、泡菜 1 包、白芝麻 1.2k	800	5.5	3	2.2	0	3													
			金茸絲瓜	絲瓜 80k、金茸 5k																			
			炒豆干	豆干片 60k、榨菜絲 6k、紅蘿蔔 6k、豆豉 1.2k																			
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k																			
5月14日	二	香Q米飯	紅燒雞丁	雞胸丁 72k、三色豆 18k、九層塔 3k	780	5.5	2	2.1	1	3													
			炒銀蘿	蘿蔔 72k、蒜苗 6k																			
			紅燒油腐	洋蔥 42k、油豆腐 30k、紅蘿蔔 6k																			
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k																			
5月15日	三	肉燥麵	肉燥麵	麵條 84k、絞肉 18k、豆乾丁 12k、豆瓣醬 12k	700	5.5	2	1	0	3													
			銀絲卷	銀絲卷 650 個																			
			滷雞排	雞排 650 個																			
			炒時蔬	時蔬 56kg、蒜粗 1.2k																			
5月16日	四	香Q米飯	紅燒肉	豬肉塊 42k、蘿葡 18k、麵輪 4.2k、紅蘿葡 4k	765	5.5	1.8	2	1	3													
			紅燒冬瓜	冬瓜 63k、薑絲 1k																			
			滷蛋	650 個																			
			炒時蔬	時蔬 56kg、蒜粗 1.2k																			
5月17日	五	香Q米飯	咖哩雞	雞腿丁 54k、馬鈴薯 12k、洋蔥 15k、紅蘿葡 4k	750	5.7	2	2.7	0	3													
			炒瓠瓜	瓠瓜 56k、蝦皮 0.3k																			
			花瓜甜條	小黃瓜 35k、紅蘿葡 15k																			
			炒時蔬	時蔬 56kg、蒜粗 1.2k																			
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																				

基隆市安樂高中 108 年 5 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								
5 月 20 日	一	香 Q 米 飯	筍絲燒肉	豬肉塊 60k、筍絲 24k、梅乾菜 6k	795	5. 5	3	2	0	3								
			炒四季豆	四季豆 60k、紅蘿蔔 6k														
			滷味	小魚丸 27k、小豆干 27k、海帶結 12k														
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k														
5 月 21 日	二	香 Q 米 飯	三杯雞	雞腿丁 72k、豆干 18k、九層塔 1.8k、薑片 1.2k	855	6. 2	2. 5	1. 6	1	3							水果	
			滷油豆腐	油豆腐 930 個														
			滷白菜	大白菜 72k、油豆皮 6k、生香菇 3k														
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k														
5 月 22 日	三	炒 米 粉	炒米粉	細米粉 7.5 箱、肉絲 21k、大白菜 30k、紅蘿蔔 3k	685	5. 5	1. 6	1. 2	0	3								
			玉米綜合菇	玉米 24k、杏鮑菇 15k、金針菇 15k、袖珍菇 15k														
			黑糖饅頭	930 個														
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k														
5 月 23 日	四	香 Q 米 飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 18k	845	6. 2	3	1. 6	1	3							水果	
			炒花椰菜	綠花椰 60k、紅蘿蔔 9k														
			炒豆干	豆干片 60k、榨菜絲 6k、紅蘿蔔 6k、豆豉 1.2k														
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k														
5 月 24 日	五	香 Q 米 飯	宮保雞丁	雞腿丁 72k、蒜味花生 6k、豆乾丁 18k、乾辣椒 1 包	820	5. 5	3. 6	1. 2	0	3								
			洋蔥炒蛋	蛋 48k、洋蔥 27k														
			虱目魚丸	一人一個														
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k														

基隆市安樂高中 108 年 5 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									
5月27日	一	香Q米飯	紅燒肉	豬肉塊 60k、紅蘿蔔 12k、油豆腐 18k	800	5.5	4.1	2	0	3									
			紅燒冬瓜	冬瓜 90k、薑絲 0.9k															
			炒四季豆	四季豆 60k、紅蘿蔔 6k															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k															
5月28日	二	香Q米飯	咖哩雞	雞胸丁 66k、馬鈴薯 18k、洋蔥 18k、紅蘿蔔 6k	905	5.9	3.3	2	1	3							水果		
			炒絲瓜	絲瓜 80k、冬粉 3k															
			滷蛋	930 個															
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k															
5月29日	三	炒油麵	炒油麵	油麵 120k、肉絲 24k、大白菜 30k、洋蔥 18k	740	5	2.7	2.1	0	3									
			滷雞腿	930 支															
			炒銀芽	豆芽 66k、木耳 3k、紅蘿蔔 3k															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 1.8k															
5月30日	四	香Q米飯	花生滷肉	豬肉塊 57k、熟花生 7.2k、蘿蔔 30k	840	6.2	1.8	2.5	1	3.6							水果		
			炒瓠瓜	瓠瓜 80k、蝦皮 0.6k															
			玉米綜合菇	玉米 24k、杏鮑菇 15k、金針菇 15k、袖珍菇 15k															
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k															
5月31日	五	香Q米飯	糖醋雞丁	雞腿丁 72k、洋蔥 24k、毛豆仁 4k、鳳梨 4桶	830	5.5	3.5	1.9	0	3									
			炒花椰菜	綠花椰菜 60k、紅蘿蔔 9k															
			菜脯蛋	蛋 66k、菜脯 9k															
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k															
營養師		營養師：陳昱婷																	