

基隆市安樂高中 108 年 10 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								
10月1日	二	香Q米飯	滷肉	五花肉 900 片、梅干菜 9k、筍絲 18K	855	5.7	3	1.4	1	3								水果
			炒絲瓜	絲瓜 70k、冬粉 3k														
			炒丁香魚	小魚干 15k、蒜花生 9k、糯米椒 9k、豆干丁 15k														
			炒時蔬	時蔬 60k、蒜粗 0.9k														
10月2日	三	炒麵	炒麵	烏龍麵 100k、肉絲 36k、高麗菜 18k、洋蔥 9k 紅蘿蔔 9K、木耳 9K、玉米 12K	670	5	2	1.3	0	3								
			蒸蛋	蛋 48k、柴魚片 2 包、紅魚板 6K														
			炸香腸	900 條														
			炒時蔬	時蔬 60k、蒜粗 0.9k														
10月3日	四	黑芝麻飯	紅燒雞丁	雞胸肉 72k、毛豆仁 9k、紅蘿蔔 9K、馬鈴薯 12K、洋蔥 9K	865	6	3	1	1	3							水果	
			炸甜不辣	每人 2 片														
			炒花椰菜	綠花椰 60K 紅蘿蔔 9K														
			炒時蔬	時蔬 60k、蒜粗 0.9k														
10月4日	五	香Q米飯	黑胡椒肉片	豬肉片 60k、青椒	790	5.5	3	1.7	0	3								
			蝦捲	1800 條														
			紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 24K、雞蛋 48K														
			炒時蔬	時蔬 60k、蒜粗 0.9k														
10月5日	六	香Q米飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 12k	770	5.5	2.8	1.5	0	3								
			關東煮	玉米塊 36K 小魚丸 20K 甜不辣條 每人兩條														
			培根高麗菜	培根 20K 高麗菜 40K														
			炒時蔬	時令蔬菜 60K、蒜粗 0.9k														
老師的叮嚀																		
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 10 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									
10月7日	一	香Q米飯	宮保雞丁	雞胸肉 60k、蒜味花生 6k、乾辣椒 1 包、彩椒 30K	810	6.5	2.5	1.2	0	3									
			菜脯蛋	蛋 66k、菜脯 12k、蔥 3 把															
			炒莧菜	莧菜 60K 蒜泥 0.9K															
			炒時蔬	時蔬 60k、蒜粗 0.9k															
10月8日	二	香Q米飯	紅糟雞排	雞排 900 片 紅糟醬 2 桶	820	5.5	2.5	2	1	3							水果		
			炒花椰	綠花椰 60k、紅蘿蔔 6k															
			洋蔥油腐	洋蔥 42k、油豆腐 30k、毛豆仁 6k															
			季節時蔬	時令蔬菜 60K、蒜粗 0.9k															
10月9日	三	炒米粉	炒米粉	細米粉 5 箱、高麗菜 24k、絞肉 12K、木耳 9k 紅蘿蔔 9K 洋蔥 12K 油蔥酥 1 包 蝦皮 3K	670	5	2	1.3	0	3									
			柳葉魚	1800 條															
			菜脯蛋	蛋 66k、菜脯 12k、蔥 3 把															
			季節時蔬	時令蔬菜 60K、蒜粗 0.9k															
10月10日	四	國慶日																水果	
10月11日	五	彈性放假																	
老師的叮嚀																			
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。
	0 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	吳婷縈	

基隆市安樂高中 108 年 10 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		
10 月 14 日	一	香 Q 米 飯	三杯雞	雞腿丁 90K 杏鮑菇 18K 薑片 2.4K 九層塔 9K	815	5. 5	3. 3	1. 8	0	3										
			滷白菜	大白菜 60K 木耳 6K 紅蘿蔔 6K 蔥 1 把																
			菜脯蛋	蛋 66k、菜脯 9k																
			炒時蔬	時蔬 60kg、蒜粗 0.9kg																
10 月 15 日	二	香 Q 米 飯	泡菜燒肉	豬肉片 40K 泡菜 36K 蔥 9K 香菇 20K	855	6. 2	2. 7	1	1	3								水果		
			炒莧菜	莧菜 60K 蒜泥 0.9K																
			福州丸	900 個																
			季節時蔬	時令蔬菜 60K、蒜粗 0.9k6																
10 月 16 日	三	義 大 利 麵	肉醬義大利麵	義大利螺旋麵 4.5 箱、絞肉 12k、玉米粒 12k、黑胡椒醬 3 桶	640	5. 5	1	1. 3	0	3										
			炸花枝丸	1800 個																
			彩虹鮮菇	杏鮑菇 30k、金茸 18k、彩椒 24K																
			炒時蔬	時蔬 60kg、蒜粗 0.9k																
10 月 17 日	四	香 Q 米 飯	咖哩雞	雞腿丁 90k、洋蔥 21k、馬鈴薯 18k、紅蘿蔔 12K	780	5. 7	2	1. 5	1	3								水果		
			紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 24K、雞蛋 48K																
			炸蝦捲	1800 顆																
			炒時蔬	時蔬 60kg、蒜粗 0.9k																
10 月 18 日	五	香 Q 米 飯	花生滷肉	豬肉塊 48K 熟花生 6K 馬鈴薯 24K 紅蘿蔔 6K 毛豆 6K	815	5. 5	3. 1	1. 6	0	3. 5										
			炒瓠瓜	瓠瓜 60k、紅蘿蔔 3k、木耳 3k、蝦皮 0.6k																
			炸熱狗	1800 條																
			炒時蔬	時蔬 60kg、蒜粗 0.9kg																
老師的叮嚀																				

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。
	0 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	吳婷縈

基隆市安樂高中 108 年 10 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	0										
10月21日	一	黑芝麻飯	炸雞翅	900 支 黑芝麻 0.6K	755	5.7	2.5	1.4	0	3										
			炒絲瓜	絲瓜 70k、冬粉 3k																
			虱目魚丸	每人 2 粒																
			炒時蔬	時蔬 60kg、蒜粗 0.9k																
10月22日	二	香Q米飯	梅干扣肉	五花肉 900 片、梅干菜 9k、筍絲 18K	835	5.5	2.5	1.8	1	3.5							水果			
			彩虹鮮菇	杏鮑菇 30k、金茸 18k、彩椒 24K																
			紅燒獅子頭	大白菜 42k、獅子頭 900 個、紅蘿蔔 6k																
			炒時蔬	時蔬 60kg、蒜粗 0.9k																
10月23日	三	炒米粉	炒麵	烏龍麵 100k、肉絲 36k、高麗菜 18k、洋蔥 9k 紅蘿蔔 9K、木耳 9K、玉米 12K	660	5	2	1	0	3										
			炸香腸	900 條																
			菜脯蛋	蛋 66k、菜脯 9k																
			炒時蔬	時蔬 60kg、蒜粗 0.9k																
10月24日	四	香Q米飯	泡菜燒肉	豬肉片 40K 泡菜 36K 蔥 9K 香菇 20K	790	5.7	2	1.8	1	3							水果			
			紅燒冬瓜	冬瓜 70k、薑絲 1.2k、紅蘿蔔 6k、木耳 3k																
			炸春捲	900 條																
			炒時蔬	時蔬 60kg、蒜粗 0.9k																
10月25日	五	香Q米飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 12k	745	5.5	2.5	1.4	0	3										
			滷白菜	大白菜 60k、紅蘿蔔 4k、木耳 4k																
			紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 24K、雞蛋 48K																
			炒時蔬	時蔬 60kg、蒜粗 0.9k																
老師的叮嚀																				

