

基隆市安樂高中 108 年 11 月午餐菜單設計表

日期	星期	主食	副 食 品						供應量			喜歡											
			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	飲料水果					
					熱量	C	P	V	F	O													
11月1日	五	香Q米飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 12k	775	5.5	3	1.2	0	3													
			炒花椰	綠花椰 55k、紅蘿蔔 3k																			
			紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 24K、雞蛋 48K																			
			炒時蔬	時蔬 55K、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																				
營養師			吳婷縈																				

基隆市安樂高中 108 年 11 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					
			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	飲料水果			
11月4日	一	香Q米飯	咖哩雞	雞腿丁 90k、洋蔥 21k、馬鈴薯 18k 紅蘿蔔 12K	745	6	2	1.5	0	3											
			關東煮	玉米塊 48k、小魚丸 12k、甜不辣條 1790 條																	
			炒四季豆	四季豆 55K 胡椒鹽一盒																	
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k																	
11月5日	二	香Q米飯	黑胡椒肉片	豬肉片 66k、青椒 15k、黑胡椒醬 2 桶	820	5.5	2.8	1.2	1	3											
			福州丸	895 個																	
			炒莧菜	莧菜 55K 蒜泥 0.9K																	
			季節時蔬	時蔬 55K、蒜粗 0.9k																	
11月6日	三	肉醬義大利麵	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	820	5.5	3	1.1	0	4											
			炸香腸	895 條																	
			菜脯蛋	蛋 66k、菜脯 9k																	
			季節時蔬	時蔬 55K、蒜粗 0.9k																	
11月7日	四	香Q米飯	宮保雞丁	雞胸肉 60KG 彩椒 30KG 花生 6K 乾辣椒 1 包	845	5.5	3	1.5	1	3											
			炸花枝丸	1790 個																	
			滷白菜	大白菜 55k、蔥 1 把、木耳 6k、紅蘿蔔 4k、蝦皮 1.8k																	
			季節時蔬	時蔬 55K、蒜粗 0.9k																	
11月8日	五	香Q米飯	泰式打拋豬	豬絞肉 48k、薑片 1.2k、蒜片 0.9k、九層塔 9k 番茄 24K	760	5.6	2.5	1.8	0	3											
			三角薯餅	1790 個																	
			炒絲瓜	絲瓜 70k、冬粉 3k																	
			季節時蔬	時蔬 55K、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 11 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								
11月11日	一	香Q米飯	紅燒雞排	雞排 900 片、紅糟醬 2 桶	720	5.5	2	2	0	3								
			滷白菜	大白菜 55k、蔥 1 把、木耳 6k、紅蘿蔔 4k、蝦皮 1.8k														
			炒花椰	綠花椰 55k、紅蘿蔔 3k														
			炒時蔬	時蔬 55kg、蒜粗 0.9kg														
11月12日	二	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	855	6.3	2.6	1	1	3							水果	
			蒸蛋	蛋 48k、魚板 6k、柴魚片 2 包														
			炸甜不辣	每人 2 片														
			季節時蔬	時蔬 55K、蒜粗 0.9k														
11月13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	665	5.5	1.5	1.2	0	3								
			柳葉魚	每人兩條														
			番茄炒蛋	蛋 42K 番茄 30K														
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k														
11月14日	四	香Q米飯	三杯雞	雞腿丁 90K 杏鮑菇 18K 薑片 2.4K 九層塔 9K	880	5.5	3.5	1.5	1	3							水果	
			蝦捲	1790 條														
			炒瓠瓜	瓠瓜 60k、紅蘿蔔 3k、木耳 3k、蝦皮 0.6k														
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k														
11月15日	五	香Q米飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 12k	820	6.7	2	1.7	0	3.5								
			紅燒獅子頭	大白菜 36K 獅子頭 900 個 紅蘿蔔 6K														
			培根高麗菜	培根 23K 高麗菜 45K														
			炒時蔬	時蔬 55k、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。															
			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 11 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								
11月18日	一	香Q米飯	宮保雞丁	雞腿丁 60k、蒜味花生 6k、彩椒 18k、小黃瓜 9k、乾辣椒 1 包	775	5.5	2.5	1.8	0	3.5								
			滷白菜	大白菜 55k、蔥 1 把、木耳 6k、紅蘿蔔 4k、蝦皮 1.8k														
			炒丁香魚	丁香魚 12k、豆干片 24k、蒜味花生 6k、糯米椒 6k														
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k														
11月19日	二	香Q米飯	泡菜燒肉	豬肉片 40K 泡菜 36K 蔥 9K 香菇 20K	865	5.5	3	1.5	1	3							水果	
			菜脯蛋	蛋 66k、菜脯 9k														
			炸春捲	895 條														
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k														
11月20日	三	沙茶飯條	沙茶飯條	飯條 90K 肉片 48K 韭菜 12K 木耳 9K 紅蘿蔔 9K 高麗菜 20K 油蔥酥*1 沙茶醬*2	685	5	2	2	0	3								
			炸香腸	895 條														
			炒瓠瓜	瓠瓜 60k、紅蘿蔔 3k、蝦皮 0.6k、木耳 3k														
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k														
11月21日	四	香Q米飯	炸雞翅	雞翅 900 支 蒜泥 0.9K	790	5.8	1.8	2.2	1	3							水果	
			炒四季豆	四季豆 55k、胡椒鹽 1 盒														
			番茄炒蛋	蛋 42K 番茄 30K														
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k														
11月22日	五	香Q米飯	泰式打拋豬	豬絞肉 48k、薑片 1.2k、蒜片 0.9k、九層塔 9k 番茄 24K	775	5.5	3	1.1	0	3								
			炒莧菜	莧菜 55K 蒜泥 0.9K														
			紅燒獅子頭	大白菜 36K 獅子頭 900 個 紅蘿蔔 6K														
			炒時蔬	時蔬 55k、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 11 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									
11 月 25 日	一	香 Q 米 飯	三杯雞	雞腿丁 90k、杏鮑菇 15k、九層塔 6k、薑片 2.4k	730	6. 2	3. 6	1	0	3									
			關東煮	玉米塊 48k、小魚丸 12k、甜不辣條 1790 條															
			滷蛋	900 個															
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k															
11 月 26 日	二	香 Q 米 飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 12k	790	6	2	1	1	3							水 果		
			柳葉魚	1790 條															
			炒瓠瓜	瓠瓜 60k、紅蘿蔔 3k、木耳 3k、蝦皮 0.6k															
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k															
11 月 27 日	三	義 大 利 麵	蘑菇義大利麵	義大利細直麵 4.5 箱、絞肉 12k、香菇 20k、蘑菇醬 3 桶	640	5	1. 5	1. 5	0	3									
			花枝丸	1790 個															
			毛豆炒蛋	毛豆 23K 雞蛋 45K															
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k															
11 月 28 日	四	香 Q 米 飯	鹽酥雞	雞胸丁 75k、豆干 12k、九層塔 6k、胡椒鹽	860	5. 5	3	1. 3	1	3. 5							水 果		
			彩虹鮮菇	杏鮑菇 30k、金茸 18k、彩椒 24k															
			蒸蛋	蛋 48k、柴魚片 2 包、紅魚板 6K															
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k															
11 月 29 日	五	香 Q 米 飯	炸雞腿	895 支 蒜泥 0.9K	795	5. 5	3	2	0	3									
			紅燒冬瓜	冬瓜 70k、紅蘿蔔 6k、木耳 3k、薑絲 1.2k															
			紅蘿蔔炒蛋	蛋 48k、紅蘿蔔 24k															
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k															
老師的叮嚀																			
營養師			吳婷縈																