

基隆市安樂高中 109 年 1 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												
1月2日	四	香Q米飯	三杯雞	雞腿丁 90K 杏鮑菇 18K 薑片 2.4K 九層塔 6K	790	5.5	3	1.7	0	3							水果					
			炒四季豆	四季豆 55K 紅蘿蔔 4K 胡椒鹽一盒																		
			熱狗	895 條																		
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k																		
1月3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	770	5.5	2.8	1.5	0	3												
			炒花椰菜	綠花椰 55K 紅蘿蔔 6K																		
			番茄炒蛋	雞蛋 57K 番茄 15K																		
			炒時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k																		
1月4日	六	香Q米飯	炸雞排	895 片	770	5.5	2.8	1.5	0	3												
			滷白菜	大白菜 60k、紅蘿蔔 4k、木耳 4k 蝦皮 0.6K 生香菇 6K																		
			炒菠菜	菠菜 55K 蒜泥 0.9K																		
			炒時蔬	時令蔬菜 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 109 年 1 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								
1月6日	一	香Q米飯	咖哩雞	無骨雞胸肉 81k、洋蔥 6k、馬鈴薯 12k、紅蘿蔔 9K	810	6.5	2.5	1.2	0	3								
			炒絲瓜	絲瓜 70K 冬粉 3K 蝦皮 0.6K														
			春捲	895 條														
			季節時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k														
1月7日	二	香Q米飯	泰式打拋豬	豬絞肉 48k、薑片 1.2k、蒜片 0.9k、九層塔 4k 番茄 24K	820	5.5	2.5	2	1	3							水果	
			菜脯蛋	蛋 66k、菜脯 12k、蔥 3 把														
			滷白菜	大白菜 60k、紅蘿蔔 4k、木耳 4k 蝦皮 0.6K 生香菇 6K														
			季節時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k														
1月8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 18k、蘑菇醬 3 桶	670	5	2	1.3	0	3								
			香腸	895 條														
			炒花椰菜	花椰菜 55K 蒜泥 0.9K														
			季節時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k														
1月9日	四	黑芝麻飯	炸雞排	雞排 895 塊	790	5.5	3	1.7	0	3							水果	
			蒸蛋	蛋 48K 魚板 6K 柴魚片兩包														
			炒四季豆	四季豆 55K 蒜泥 0.9K 紅蘿蔔 4K														
			季節時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k														
1月10日	五	香Q米飯	筍絲燒肉	豬肉塊 72K 筍絲 18K 梅乾菜 6K	855	6.2	2.7	1	1	3								
			炒瓠瓜	瓠瓜 60K 木耳 3K 紅蘿蔔 3K 蝦皮 0.9K														
			紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 24K、雞蛋 48K														
			季節時蔬	時令蔬菜 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。
	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 109 年 1 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							
1 月 13 日	一	香 Q 米 飯	三杯雞	雞腿丁 90K 杏鮑菇 18K 薑片 2.4K 九層塔 6K	815	5. 5	3. 3	1. 8	0	3															
			炒瓠瓜	瓠瓜 60k、紅蘿蔔 3k、木耳 3k、蝦皮 0.6k																					
			蝦捲	蝦捲 1790 條																					
			炒時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k																					
1 月 14 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															
			花枝丸	花枝丸 1790 顆																					
			炒菠菜	菠菜 55K 蒜泥 0.9K																					
			季節時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k																					
1 月 15 日	三	炒 米 粉	炒米粉	細米粉 4.5 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	640	5. 5	1	1. 3	0	3															
			柳葉魚	1790 條																					
			紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 24K、雞蛋 48K																					
			炒時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k																					
1 月 16 日	四	香 Q 米 飯	炸雞腿	雞腿 895 支	780	5. 7	2	1. 5	1	3															
			炒蘿蔔	蘿蔔 48K 蝦皮 0.6K 紅蘿蔔 6K 木耳 3K																					
			菜脯蛋	蛋 48K 菜脯 12K 蔥 3 把																					
			炒時蔬	時令蔬菜 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