

基隆市安樂高中 108 年 6 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								
6月3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	700	5.6	1.7	2.1	0	3								
			炒絲瓜	絲瓜 80k、冬粉 3k														
			福州丸	930 個														
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 1.8k														
6月4日	一	香Q米飯	咖哩雞	雞腿丁 48k、馬鈴薯 15k、洋蔥 15k	820	5.2	3.7	1.7	0	3								
			炒長豆	長豆 42、紅蘿蔔 3k														
			塔香炒蛋	蛋 42k、九層塔 1.5k														
			季節時蔬	時令蔬菜 56K、蒜粗 1.2k														
6月5日	三	炒油麵	炒油麵	油麵 84k、肉絲 18k、大白菜 21k、洋蔥 12k	760	6	2.3	1.4	0	3								
			肉包	640 個														
			炸雞翅	每人 1 支														
			季節時蔬	時令蔬菜 56K、蒜粗 1.2k														
6月6日	四	香Q米飯	海結滷肉	豬肉塊 45k、蘿蔔 21k、海帶結 12k	747	5.0	2.0	2.1	1	3							水果、粽子	
			炒瓠瓜	瓠瓜 56k、蝦皮 0.3k、紅蘿蔔 3k														
			炒銀芽	豆芽 42k、紅蘿蔔 4k、韭菜 2k														
			季節時蔬	時令蔬菜 56K、蒜粗 1.2k														
6月7日	五	端午節																
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 6 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								
6 月 10 日	一	香 Q 米 飯	三杯雞	雞腿丁 51k、豆干 12k、九層塔 1.2k、薑片 0.9k	830	6. 2	3. 3	1. 5	0	3								
			三色洋芋	馬鈴薯 42、生香菇 6k、紅蘿蔔 6k														
			炒三色豆	三色豆 28k、蛋 24k														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6 月 11 日	二	香 Q 米 飯	紅燒肉	豬肉塊 39k、油豆腐 15k、馬鈴薯 18k	775	5. 3	2. 4	1. 7	1	3							水果	
			炒花椰菜	綠花椰 42k、紅蘿蔔 6k														
			紅燒豆腐	豆腐 32 板、毛豆仁 4k、紅蘿蔔 3k、辣豆瓣醬 2 桶														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6 月 12 日	三	咖 哩 麵	咖哩麵	麵條 84k、肉絲 15k、洋蔥 12k、大白菜 21k	767	5. 1	3. 2	1. 4	0	3								
			銀絲捲	640 個														
			紅燒雞丁	雞腿丁 42k、豆包 12k														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6 月 13 日	四	香 Q 米 飯	洋芋雞丁	雞腿丁 45k、馬鈴薯 18k	860	5. 3	3. 3	1. 6	1	3							水果	
			紅燒冬瓜	冬瓜 63k、薑絲 0.9k														
			虱目魚丸	640 個														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6 月 14 日	五	香 Q 米 飯	花生滷肉	豬肉塊 42k、熟花生 5k、馬鈴薯 21k	700	5. 3	1. 8	2. 4	0	3								
			炒四季豆	四季豆 48k														
			三色銀芽	豆芽 42k、紅蘿蔔 4k、木耳 3k														
			炒時蔬	時蔬 56k、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															
營養師			陳昱婷															

基隆市安樂高中 108 年 6 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								
6月17日	一	香Q米飯	宮保雞丁	雞腿丁 45k、蒜花生 4.2k、豆干丁 12k、乾辣椒 1 包	920	5.0	3.8	1.7	0	3.5								
			洋蔥炒蛋	蛋 36k、洋蔥 18k														
			炒瓠瓜	瓠瓜 56k、蝦皮 0.3k														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6月18日	二	香Q米飯	筍絲燒肉	豬肉塊 45k、筍絲 18k、梅乾菜 3k	780	6.0	2.0	1.2	1	3							水果	
			炒長豆	長豆 42k、紅蘿蔔 3k														
			玉米綜合菇	玉米 18k、杏鮑菇 10k、金針菇 10k、袖珍菇 10k														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6月19日	三	沙茶烏龍麵	沙茶烏龍麵	麵條 84k、大白菜 21k、肉絲 18k、洋蔥 12k、紅蘿蔔 3k	820	4.3	4.7	1.3	0	3								
			炸雞排	雞排 640 塊														
			炒花椰菜	花椰菜 42k 紅蘿蔔 6k														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6月20日	四	香Q米飯	紅燒雞丁	雞胸丁 45k、三色豆 18k、九層塔 1.2k	850	5.1	3.3	2	1	3							水果	
			炒絲瓜	絲瓜 56k、冬粉 1.8k														
			魯油腐	油豆腐 640 塊														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6月21日	五	香Q米飯	紅燒肉	豬肉塊 45k、麵輪 7.2k、馬鈴薯 24k	800	6.0	2.3	0.8	0	3								
			炒豆薯	豆薯 36k、玉米 20k														
			菜脯蛋	蛋 42k、菜脯 6k、蔥 3 把														
			炒時蔬	時蔬 56k、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									
			營養師：陳昱婷															

基隆市安樂高中 108 年 6 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								
6 月 24 日	一	香 Q 米 飯	醬瓜肉	絞肉 36k、醬瓜 12k	800	5. 5	3. 5	1. 6	0	3								
			炒花椰菜	綠花椰 42k、紅蘿蔔 6k														
			滷蛋	640 個														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6 月 25 日	二	香 Q 米 飯	黑胡椒肉絲	肉絲 45k、洋蔥 21k、豆芽 9k、黑胡椒粒 1 包	800	5. 0	2. 5	3. 0	1	3							水果	
			炒瓠瓜	瓠瓜 56k、蝦皮 0.3k														
			虱目魚丸	640 個														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6 月 26 日	三	炒 麵	炒麵	油麵 84k、肉絲 18k、大白菜 21k、洋蔥 12k	720	5. 5	2	2	0	3								
			玉米綜合菇	玉米 18k、杏鮑菇 10k、金針菇 10k、袖珍菇 10k														
			饅頭	640 個														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6 月 27 日	四	香 Q 米 飯	三杯雞	雞腿丁 51k、豆干 12k、九層塔 1.2k、薑片 0.9k	830	5. 5	3	1. 5	1	3							水果	
			炒四季豆	四季豆 45k														
			三色銀芽	豆芽 42k、紅蘿蔔 4k、韭菜 2k														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														
6 月 28 日	五	香 Q 米 飯	滷雞腿	640 支	755	6. 5	2	1	0	3								
			三色洋芋	馬鈴薯 42k、生香菇 6k、紅蘿蔔 6k														
			番茄炒蛋	蛋 30k、番茄 25k														
			炒時蔬	時蔬 56k、蒜粗 1.2k														