

基隆市安樂高中 108 年 2 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								
2月11日	一	香Q米飯	紅燒肉	豬肉塊 57k、蘿蔔 30k、豆干 15k	765	5.9	2.2	2.4	0	3								
			玉米綜合菇	玉米 24k、杏鮑菇 15k、金茸 15k、袖珍菇 15k														
			炒瓠瓜	瓠瓜 84k、蝦皮 0.6k														
			炒時蔬	時蔬 80k、蒜粗 0.9k														
2月12日	二	香Q米飯	咖哩雞	雞腿丁 66k、馬鈴薯 18k、洋蔥 18k、紅蘿蔔 6k	810	5.7	2.2	1.8	1	3							水果	
			炒花椰	綠花椰菜 66k、紅蘿蔔 6k														
			滷油腐	油豆腐 930 塊														
			炒時蔬	時蔬 80k、蒜粗 0.9k														
2月13日	三	炒油麵	炒油麵	油麵 120k、肉絲 21k、高麗菜 30k、油豆皮 9k、紅蘿蔔 4.2k	745	6	2	1.6	0	3								
			饅頭	桂冠饅頭 1 顆														
			洋蔥肉絲	肉絲 42k、洋蔥 42k														
			炒時蔬	時蔬 80k、蒜粗 0.9k														
2月14日	四	香Q米飯	花生滷肉	豬肉塊 57k、熟花生 7.2k、馬鈴薯 36k	800	6	1.7	2.3	1	3							水果	
			四季豆	四季豆 66k														
			炒銀芽	豆芽 66k、木耳 3k														
			炒時蔬	時蔬 80k、蒜粗 0.9k														
2月15日	五	香Q米飯	炸雞翅	雞翅 1 隻	795	5.5	3	2	0	3								
			炒銀蘿	蘿蔔 72k、蒜苗 6k														
			榨菜肉絲	肉絲 24k、榨菜 21k、紅蘿蔔 24k														
			炒時蔬	時令蔬菜 80k、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 2 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									
2月18日	一	香Q米飯	宮保雞丁	雞腿丁 60k、蒜味花生 6k、豆干丁 18k、乾辣椒 1 包	770	6	2.5	1	0	3									
			豆薯肉絲	豆薯 42k、肉絲 30k															
			紅蘿蔔炒蛋	蛋 54k、紅蘿蔔 21k															
			炒時蔬	時蔬 80k、蒜粗 0.9k															
2月19日	二	香Q米飯	黑胡椒肉絲	肉絲 60k、洋蔥 24k、豆芽 18k、黑胡椒粒 1 包	855	5.5	3	2	1	3							水果		
			滷白菜	大白菜 72k、木耳 3k、油豆皮 6k															
			紅燒豆腐	豆腐 45 板、毛豆仁 6k、紅蘿蔔 3k、辣豆瓣醬 2 桶															
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 0.9k															
2月20日	三	炒米粉	炒米粉	細米粉 3.5 箱、高麗菜 30k、肉絲 21k、紅蘿蔔 3k	680	5.5	1.7	1.3	0	3									
			銀絲捲	銀絲捲 930 個															
			紅燒雞丁	雞腿丁 42k、三色豆 24k、九層塔 3k															
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 0.9k															
2月21日	四	香Q米飯	洋芋雞丁	雞腿丁 60k、馬鈴薯 24k	795	5.9	2.1	1.2	1	3							水果		
			虱目魚丸	930 個															
			滷油豆腐	油豆腐 30k、海帶結 18k、紅蘿蔔 18k、馬鈴薯 15k															
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 0.9k															
2月22日	五	香Q米飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 24k	735	5.5	2.2	2.0	0	3									
			金茸絲瓜	絲瓜 80k、金茸 5k															
			滷味	小魚丸 27k、小豆干 27k、海帶結 12k															
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 0.9k															
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 2 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									
2 月 23 日	六	香 Q 米 飯	紅燒雞丁	雞腿丁 60k、三色豆 24k、九層塔 2.4k	740	6. 0	1. 8	2	0	3									
			玉米鮮菇	玉米粒 45k、金茸 20k、木耳 6k															
			炒銀芽	豆芽 66k、木耳 3k															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9kg															
2 月 25 日	一	香 Q 米 飯	筍絲燒肉	豬肉塊 60k、筍絲 24k、梅乾菜 6k	830	5. 5	2. 8	2. 0	0	3									
			拌白菜	包白菜 72k、蒜花生 3k、香菜 1.8k															
			滷蛋	930 個															
			季節時蔬	時令蔬菜 80K、蒜粗 0.9k															
2 月 26 日	二	香 Q 米 飯	三杯雞	雞腿丁 78k、豆干 18k、薑片 1.2k、九層塔 1.8k	820	5. 5	2. 4	2. 5	1	3							水果		
			炒瓠瓜	瓠瓜 84k、蝦皮 0.6k															
			炒空心菜	空心菜 70k、肉絲 15k															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k															
2 月 27 日	三	肉 燥 麵	肉燥麵	麵條 120k、絞肉 24k、豆瓣醬 2 桶、豆干丁 15k	750	5. 5	2. 5	1. 2	0	3									
			滷雞腿	雞腿 930 支															
			滷味	豆干 930 片、海帶 930 個															
			炒時蔬	時蔬 80kg、蒜粗 0.9k															
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																