基隆市安樂高中108年4月午餐菜單設計表

日期	星期	主食	副食品 菜名	材料/份量	營養分析 熱量	C	P	V	F	O	供應量 過多	剛好	不足	喜歡 很喜歡	喜歡	尚可	討厭	飲料水果
4月1日	一	香Q米飯	豆豉肉片	豬肉片54k、麵腸21k、豆豉1.8k、薑絲0.9k	790	5.5	3	1.7	0	3								
			炒瓠瓜	瓠瓜80k、蝦皮0.6k														
			油豆腐	930塊														
			炒時蔬	時蔬80k、蒜粗0.9k														
4月2日	二	香Q米飯	三杯雞	雞腿丁72k、豆干12k、薑片1.2k、九層塔1.8k	850	5.5	3	1.8	1	3								水果
			三色銀芽	豆芽60k、紅蘿蔔6k、韭菜3k														
			洋蔥炒蛋	蛋48k、洋蔥30k														
			季節時蔬	時令蔬菜80K、蒜粗0.9k														
4月3日	三	炒油麵	炒油麵	油麵120k、肉絲21k、高麗菜30k、紅蘿蔔3k、油豆皮6k	705	6	1.5	1.5	0	3								
			饅頭	桂冠饅頭930個														
			炒豆干	豆干片42k、榨菜絲30k、豆豉1.8k														
			季節時蔬	時令蔬菜80K、蒜粗0.9k														
4月4日	四	放假一天																
4月5日	五	放假一天																

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4月午餐菜單設計表

日期	星期	主食	副食品 菜名	材料/份量	營養分析	供應量 過	剛	不	喜歡 很	喜	尚	討	飲料水果

					熱量	C	P	V	F	O	多	好	足	喜歡	歡	可	厭	
4月8日	一	香Q米飯	筍絲燒肉	豬肉塊60k、筍絲24k 梅干菜6k	795	5.6	3	1.9	0	3								
			炒絲瓜	絲瓜80k、冬粉3k														
			螞蟻上樹	高麗菜60k、絞肉18k、木耳6k、紅蘿蔔3k														
			炒時蔬	時蔬80kg 蒜粗0.9kg														
4月9日	二	香Q米飯	宮保雞丁	雞腿丁60k、蒜味花生6k 豆干丁18k 辣椒乾1包	860	5.5	2.8	2.7	1	3								水果
			炒銀蘿	蘿蔔72k、蒜苗6k														
			炒三絲	豬肉絲30k、紅蘿蔔21k、榨菜絲18k														
			炒時蔬	時蔬80kg 蒜粗0.9k														
4月10日	三	肉燥麵	肉燥麵	麵條120k、絞肉24k 豆瓣醬15k、豆干丁15k	690	5.5	2	0.8	0	3								
			炸雞排	雞排930個														
			紅燒白菜	包白菜72k、油豆皮6k														
			炒時蔬	時蔬80kg 蒜粗0.9k														
4月11日	四	香Q米飯	海結滷肉	豬肉塊60k 蘿蔔24k 海帶結15k	820	6.5	1.8	1.4	1	3								水果
			三色洋芋	馬鈴薯60k、生香菇8k、紅蘿蔔9k														
			滷味	小魚丸27k、小豆干27k、海帶結12k														
			炒時蔬	時蔬80kg 蒜粗0.9k														
4月12日	五	香Q米飯	醬瓜肉	絞肉57k、醬瓜24k	725	5.7	1.7	2.5	0	3								
			炒花椰	綠花椰60k、紅蘿蔔9k														
			滷蛋	930個														
			炒時蔬	時蔬80kg 蒜粗0.9kg														

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4月午餐菜單設計表

日期	星期	主食	副食品 菜名	材料/份量	營養分析 熱量	C	P	V	F	O	供應量 過多	剛好	不足	喜歡 很喜歡	喜歡	尚可	討厭	飲料水果
4	一	香	黑胡椒肉絲	肉絲57k、洋蔥27k、豆芽12k、黑胡椒粒1包	745	6	1.	2.	0	3								

月15日		Q米飯	玉米鮮菇	玉米粒36k、金茸20k、杏鮑菇15k			7	5										
			炒瓠瓜	瓠瓜80k、蝦皮0.6k														
			炒時蔬	時蔬80kg　蒜粗0.9k														
4月16日	二	香Q米飯	紅燒雞丁	雞腿丁57k、三色豆24k、九層塔1.8k	775	5.5	2	1.7	1	3								水果
			炒四季豆	四季豆60k、紅蘿蔔6k														
			滷味	豆干930片、海帶930片														
			炒時蔬	時蔬80kg　蒜粗0.9k														
4月17日	三	義大利麵	義大利麵	義大利麵4箱半、番茄醬4桶、絞肉30k、洋蔥24k	700	5.5	2	0.8	0	3								
			炒花椰	綠花椰60k　紅蘿蔔9k														
			滷油腐	930塊														
			炒時蔬	時蔬80kg　蒜粗0.9k														
4月18日	四	香Q米飯	韓式燒肉	豬肉片60k、洋蔥36k、白芝麻1.2k	810	5.5	2.4	2.1	1	3								水果
			金茸絲瓜	絲瓜80k、金茸5k														
			炒三色豆	三色豆40k、豆干丁18k、蛋12k														
			炒時蔬	時蔬80kg　蒜粗0.9k														
4月19日	五	香Q米飯	炸雞翅	雞翅930	850	6	3.5	1.3	0	3								
			炒豆薯	豆薯60k、紅蘿蔔9k、絞肉12k														
			番茄炒蛋	蛋42k、番茄33k														
			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

基隆市安樂高中108年4月午餐菜單設計表

日期	星期	主食	副食品 菜名	材料/份量	營養分析 熱量	C	P	V	F	O	供應量 過多	剛好	不足	喜歡 很喜歡	喜歡	尚可	討厭	飲料水果
4月22日	一	香Q米飯	糖醋排骨	豬肉塊42k、排骨18k　洋蔥24k　鳳梨5桶	720	5.5	2	2	0	3								
			紅燒冬瓜	冬瓜90k、薑絲0.9k														
			虱目魚丸	930個														

			炒時蔬	時蔬80kg　蒜粗0.9kg														
4月23日	二	香Q米飯	咖哩雞	雞腿丁60k、洋蔥21k、馬鈴薯18k	830	5.7	2.5	2	1	3								水果
			紅燒南瓜	南瓜84k、薑絲0.9k														
			炒銀芽	豆芽60k、紅蘿蔔6k、韭菜3k														
			季節時蔬	時令蔬菜80K、蒜粗0.9k														
4月24日	三	沙茶烏龍麵	沙茶烏龍麵	麵條120k、高麗菜30k、肉絲24k、洋蔥18k	725	5.5	2	1.2	0	3.5								
			炒四季豆	四季豆60k　紅蘿蔔6k														
			炸雞翅	雞翅930個														
			炒時蔬	時蔬80kg　蒜粗0.9k														
4月25日	四	香Q米飯	豆豉肉片	豬肉片54k、豆豉1.8k、麵腸21k、豆干丁9k	855	6.2	2.5	1.6	1	3								水果
			滷白菜	大白菜72k、生香菇6k、油豆皮3k														
			玉米炒蛋	玉米45k、蛋24k														
			季節時蔬	時令蔬菜80K、蒜粗0.9k														
4月26日	五	香Q米飯	宮保雞丁	雞腿丁60k、豆干丁18k、蒜味花生6k	750	5.5	2.5	1.7	0	3								
			炒銀蘿	蘿蔔72k、蒜苗6k														
			炒豆干	豆干丁42k、榨菜絲30k、豆豉1.8k														
			季節時蔬	時令蔬菜80K、蒜粗0.9k														

基隆市安樂高中108年4月午餐菜單設計表

日期	星期	主食	副食品 菜名	材料/份量	營養分析 熱量	C	P	V	F	O	供應量 過多	剛好	不足	喜歡 很喜歡	喜歡	尚可	討厭	飲料水果
4月29日	一	香Q米飯	紅燒肉	豬肉塊57k、蘿蔔24k　油豆腐15k　紅蘿蔔6k	780	5.6	2.5	2.5	0	3								
			炒花椰	綠花椰60k、紅蘿蔔9k														
			螞蟻上樹	冬粉3K、高麗菜60K、絞肉18k、木耳6k、紅蘿蔔3k														
			炒時蔬	時蔬80kg　蒜粗0.9kg														
4	二	香	滷雞腿	930支	820	6.	2	1.	1	3								水果

月30日		Q米飯	三色洋芋	馬鈴薯60k、生香菇8k、毛豆仁9k		2		5										
			炒銀芽	豆芽60k、紅蘿蔔6k、韭菜3k														
			季節時蔬	時令蔬菜80K、蒜粗0.9k														