

基隆市安樂高中 108 年 12 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	0										
12月2日	一	黑芝麻飯	花生滷肉	豬肉塊 48K 熟花生 6K 馬鈴薯 24K 紅蘿蔔 6K 毛豆 6K	855	5.7	3	1.4	1	3								水果		
			蔥花炒蛋	蛋 66K、蔥 4K																
			花枝丸	1790 顆																
			炒時蔬	時蔬 55kg、蒜粗 0.9k																
12月3日	二	香Q米飯	紅燒雞丁	雞腿丁 90K 馬鈴薯 18K 洋蔥 9K 毛豆 9K	670	5	2	1.3	0	3										
			蒸蛋	蛋 48k、柴魚片 2 包、紅魚板 6K																
			炸熱狗	895 條																
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 1.8k																
12月4日	三	沙茶炒粿條	沙茶炒粿條	粿條 90K 肉片 24K 韭菜 6K 木耳 9K 紅蘿蔔 9K 高麗菜 24K 油蔥酥*1 沙茶醬*2	865	6	3	1	1	3								水果		
			蝦捲	1790 條																
			炒菠菜	菠菜 55K 蒜泥 0.9K																
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k																
12月5日	四	香Q米飯	炸雞翅	雞翅 895 支	790	5.5	3	1.7	0	3										
			關東煮	玉米塊 36K 蘿蔔 20K 甜不辣條 每人兩條																
			彩虹鮮菇	杏鮑菇 30K 香菇 12K 青椒 6K 紅黃椒 12K																
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k																
12月6日	五	香Q米飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 12k	770	5.5	2.8	1.5	0	3										
			炒瓠瓜	瓠瓜 60k、紅蘿蔔 3k、木耳 3k、蝦皮 0.6k																
			番茄炒蛋	雞蛋 57K 番茄 15K																
			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 108 年 12 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			
12月9日	一	香Q米飯	炸雞排	雞排 895 片	810	6.5	2.5	1.2	0	3											
			紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 24K、雞蛋 48K																	
			紅燒冬瓜	冬瓜 70k、薑絲 1.2k、紅蘿蔔 6k、木耳 3k																	
			炒時蔬	時蔬 55k、蒜粗 0.9k																	
12月10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	820	5.5	2.5	2	1	3							水果				
			虱目魚丸	1790 顆																	
			培根高麗菜	培根 18K 高麗菜 36K																	
			季節時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k																	
12月11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																	
12月12日	四	黑芝麻飯	咖哩雞	無骨雞胸肉 60k 雞腿丁 20K、洋蔥 6k、馬鈴薯 12k、紅蘿蔔 9K													水果				
			炒四季豆	四季豆 55K 蒜泥 0.9K																	
			炸甜不辣	1790 片																	
			季節時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k																	
12月13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 4k 番茄 24K																	
			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																	
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

吳婷榮

基隆市安樂高中 108 年 12 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	
12月16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															
12月17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															
12月18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															
12月19日	四	香Q米飯	宮保雞丁	雞胸丁 72KG 小黃瓜 9K 青椒 6K 彩椒 12KG 花生 3K 乾辣椒 1 包	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															
			炒絲瓜	絲瓜 70k、冬粉 3k 蝦皮 1.2K															
			炒時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k															
12月20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	815	5.5	3.1	1.6	0	3.5									
			熱狗	895 條															
			毛豆炒蛋	毛豆 23K 雞蛋 45K															
			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

基隆市安樂高中 108 年 12 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								
12月23日	一	香Q米飯	炸雞排	895 片	755	5.7	2.5	1.4	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														
12月24日	二	香Q米飯	醬瓜肉	絞肉 57k、醬瓜 12k	835	5.5	2.5	1.8	1	3.5							水果	
			花枝丸	1790 顆														
			紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 24K、雞蛋 48K														
			炒時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k														
12月25日	三	義大利麵	黑胡椒義大利麵	義大利螺旋麵 4.5 箱、絞肉 18k、玉米 12k、黑胡椒醬 3 桶	660	5	2	1	0	3								
			香腸	895 條														
			彩虹鮮菇	杏鮑菇 30K 香菇 12K 青椒 6K 紅黃椒 12K														
			炒時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k														
12月24日	四	香Q米飯	咖哩雞	無骨雞胸肉 60k 雞腿丁 20K、洋蔥 6k、馬鈴薯 12k、紅蘿蔔 9K	790	5.7	2	1.8	1	3							水果	
			番茄炒蛋	蛋 57K 番茄 15K														
			培根高麗菜	培根 21K 高麗菜 42K														
			炒時蔬	時令蔬菜 55K、蒜粗 0.9k														
12月25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	745	5.5	2.5	1.4	0	3								
			炒瓠瓜	瓠瓜 60k、紅蘿蔔 3k、木耳 3k、蝦皮 0.6k														
			炸蝦捲	1790 條														

