

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 | | | | 飲料 水果 | | | | |
|-------|----|-------|-----------------------------|--|------|-----|-----|-----|---|---|-----|----|----|-----|----|----|----|----------|--|--|--|--|
| | | | 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | 水果 | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | 水果 | | | | |
| | | 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 |