長榮中學營養午餐菜單(好口味食品廠)　高中部

營養師：劉睿倢

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
11/02	一	海苔香鬆飯	卡拉雞腿排	打拋諸	香菇肉羹	炒青菜	玉米蛋花湯	5.0	2.5	1.0	2.9	0	693
		煮	炸	炒	燴	炒	煮						
	食材	白米100 海苔絲少許 素香鬆少許	卡拉雞腿排 40	絞肉15 豆干15 九層塔少許	香菇5 肉羹15 蔬菜30	時令蔬菜 70	雞蛋25 玉米粒15						
11/03	二	白飯	蒜味豬排	咖哩雞丁	茶葉蛋	炒青菜	紅茶	5.5	2.5	0.8	2.8	0	719
		煮	烤	燴	魯	炒	煮						
	食材	白米100	豬排40	雞肉30 馬鈴薯30 紅蘿蔔10	雞蛋*1	時令蔬菜 70	茶包						
11/04	三	白飯	芝麻翅腿*2	肉片關東煮	照燒花枝丸*2	炒青菜	味噌豆腐湯	6.0	2.4	0.9	2.8	0	749
		煮	烤	煮	燒	炒	煮						
	食材	白米100	翅小腿*2	蘿蔔20 豬肉片30 火鍋料	花枝丸*2	時令蔬菜 70	豆腐40 味噌適量						
11/05	四	小米飯	柳葉魚*2	榨菜肉絲甜不辣絲	日式蒸蛋	炒青菜	南瓜蔬菜湯	6.0	2.5	1.0	3.0	0	767
		煮	炸	炒	蒸	炒	煮						
	食材	白米80 小米20	柳葉魚*2	榨菜少許 肉絲15 黑輪15	雞蛋55 柴魚適量	時令蔬菜 70	南瓜30 高麗菜30						
11/06	五	白飯	日式滷豬排	洋蔥雞柳	海帶豆干	炒青菜	紫菜蛋花湯	5.0	2.8	1.1	2.6	0	705
		煮	魯	炒	拌	炒	煮						
	食材	白米100	豬排40	洋蔥30 雞柳30	海帶15 豆干25	時令蔬菜 70	雞蛋25 紫菜適量						

- 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉。
- 請各班班長張貼於班級佈告欄。
- 各班導師請安排同學餐後廚餘垃圾分類。
- 請同學養成均衡飲食，勿偏食且適量取餐，顧及尚未用餐者之權益。
- 【過敏原資訊】本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用"