

長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 高中部

營養師：林芳宜

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
4/13	一	米飯	咖哩雞丁	黃瓜香腸	螞蟻上樹	炒青菜	海芽蛋花湯	6.7	2.5	1.6	3	0	832
		煮	煮	炒	炒	炒	煮						
	食材	白米 120	雞丁 50 洋蔥 5 紅 K 15 馬 K 15	小黃瓜 30 香腸片 25	冬粉 10 高麗菜 20 豬絞肉 10 紅 K 5 木耳 5	青菜 70	海芽 10 雞蛋 10						
4/14	二	糙米飯	油豆腐肉角	雞蓉玉米粒	西芹甜不辣絲	炒青菜	梅子綠茶	7	2.5	1	3	0	838
		煮	燒	炒	炒	炒	煮						
	食材	白米 110 糙米 10	豬肉角 45 豆腐 40	雞絞肉 25 玉米粒 35	西芹 30 甜不辣絲 20	青菜 70	綠茶茶包 適量 梅子適量						
4/15	三	米飯	三杯雞杏鮑菇	蕃茄炒蛋	刺瓜虱目魚丸	炒青菜	白玉龍骨湯	6	2.7	1.7	3	0	800
		煮	燒	炒	煮	炒	煮						
	食材	白米 120	雞丁 50 杏鮑菇 20	蕃茄 25 雞蛋 30 豆腐 20	刺瓜 40 虱目魚丸 10	青菜 70	白蘿蔔 15 龍骨 10						
4/16	四	柴魚酥拌飯	綜合咕咾肉	茶葉蛋*1	麥克雞塊+芝麻球*1	炒青菜	蔬菜豆腐湯	7	3.1	0.9	3	0	880
		拌	炸	滷	炸	炒	煮						
	食材	白米 120 柴魚酥 5	咕咾肉 40 小熱狗 10 地瓜條 10	雞蛋 55	雞塊 20 芝麻球 25	青菜 70	高麗菜 20 豆腐 20						
4/17	五	小米飯	椒鹽菲力雞排	咖哩黃金蛋	蔥爆肉絲豆干	炒青菜	古早味冬瓜茶	7	3.1	1	3	0	883
		煮	烤	煮	炒	炒	煮						
	食材	白米 110 小米 10	菲力雞排 50 椒鹽適量	黃金魚蛋 20 洋蔥 10 紅 K 15 馬 K 15	豆干 45 青蔥 5 肉絲 5	青菜 70	冬瓜磚 10						

- ◆ 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。