

# 長榮中學 營養午餐菜單(嘉丞食品工廠)國中部廠商營養師：黃郁涵

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
4/20 (一)	熱量(kcal)	刀削麵	香酥雞翅	京醬百頁	蜂蜜蛋糕	炒青菜	大頭菜 龍骨湯	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：746
		420	90	70	70	70	45	
	烹調方式	煮	炸	煮	烤	炒	煮	
	食材(g)	刀削麵 150 肉燥 10	香酥雞翅 50	京醬適量 百頁豆腐 35	蜂蜜蛋糕*1	青菜 70	大頭菜 10 龍骨 10	
4/21 (二)	熱量(kcal)	白飯	豆乾肉絲	酸菜雞肉	玉米炒蛋	青菜	海芽湯	醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753
		420	110	85	90	70	45	
	烹調方式	煮	炒	煮	炒	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	豆干 30 肉絲 10	酸菜 20 雞肉 40 豆芽菜 25	玉米 20 雞蛋 50	青菜 70	海帶芽 10	
4/22 (三)	熱量(kcal)	糙米飯	無骨鹹酥雞	青花肉片	茄汁豆腐	青菜	芹香魚丸湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		280	70	80	65	70	55	
	烹調方式	煮	炸	炒	煮	煮	煮	
	食材(g)	糙米 10 白米 110	無骨鹹酥雞 40 地瓜 30	青花菜 25 肉片 30	茄汁適量 豆腐 50 毛豆仁適量	青菜 70	芹菜 1 魚丸 10	
4/23 (四)	熱量(kcal)	白飯	糖醋咕咾肉	剝皮辣椒雞	大瓜什錦	炒青菜	冬菜冬粉湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	90	110	95	75	55	
	烹調方式	煮	煮	煮	煮	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	糖醋適量 咕咾肉 30 小黃瓜 20	剝皮辣椒 適量 雞丁 50 大白菜 30	大黃瓜 40 紅蘿蔔 10	青菜 70	冬菜 2 冬粉 10	
4/24 (五)	熱量(kcal)	芝麻飯	宮保雞丁	筍絲肉絲	什錦滷味	炒青菜	仙草汁	醣類：120 蛋白質：25 脂肪：26 總熱量：814
		420	135	110	80	75	85	
	烹調方式	煮	炒	炒	煮	煮	煮	
	食材(g)	芝麻適量 白米 120	雞丁 40 乾辣椒 1 油花生 5	筍絲 30 肉絲 40	豆干 25 白蘿蔔 30 紅蘿蔔 15	青菜 70	仙草汁 50	

- ◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉，請安心食用
- ◆ 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。