

長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 商業群+設計群

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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
5/5	一	米飯	咖哩雞柳	客家小炒	螞蟻上樹	炒青菜	白玉龍骨湯	6.7	3	1.4	3	0	864
		煮	炒	炒	炒	炒	煮						
	食材	白米 120	雞柳 40 紅蘿蔔 15 馬鈴薯 15 洋蔥 10	豆干 40 芹菜 5 肉絲 10 乾魷魚 適量	冬粉 10 豬絞肉 10 高麗菜 20 紅 K 5	青菜 70	白 K 15 龍骨 10						
5/6	二	糙米飯	黃金豬排	番茄炒蛋	皇帝豆燒麵輪	炒青菜	冬瓜仙草凍	7.1	3.2	1	3	0	897
		煮	炸	炒	燒	炒	煮						
	食材	白米 100 糙米 20	豬排 50	番茄 30 雞蛋 30 豆腐 20	皇帝豆 10 麵輪 15	青菜 70	仙草凍 10 冬瓜磚 10						
5/7	三	日式炒麵	綜合鹽酥雞	豆沙包*1	五味醬豆腐	炒青菜	海芽蛋花湯	5.5	3.1	1.3	3	0	785
		炒	炸	蒸	拌	炒	煮						
	食材	白麵條 180 高麗菜 20 紅 K 10 木耳 5 洋蔥 10	雞丁 55 小熱狗 15 薯條 25	豆沙包 30	豆腐 65 五味醬 適量	青菜 70	海芽 15 雞蛋 10						
5/8	四	米飯	京醬肉片	玉米粒炒蛋	關東煮	炒青菜	珍珠紅茶	7.5	2.7	1.2	3	0	893
		煮	炒	炒	煮	炒	煮						
	食材	白米 120	肉片 40 油菜 30	玉米粒 40 雞蛋 30	黃金魚蛋 15 海結 10 白 K 10 豆菊 10	青菜 70	珍珠 10 紅茶 茶包 適量						
5/9	五	芝麻飯	剝皮辣椒雞	蒼蠅頭	海帶豆皮絲	炒青菜	黃瓜魚丸湯	6	3.1	1.6	3	0	828
		煮	炒	炒	炒	炒	煮						
	食材	白米 120 芝麻 適量	雞丁 50 香菇 10 白蘿蔔 10 金針菇 5 剝皮辣椒 適量	豬絞肉 20 豆干 25 韭菜花 15 黑豆豉 適量	海帶絲 20 豆皮絲 10 芹菜 15	青菜 70	大黃瓜 15 魚丸 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。