

長榮中學 營養午餐菜單(嘉丞食品工廠) 設計+商業群廠商營養師：黃郁涵

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
2/23 (一)	熱量 (kcal)	白飯	玉米燒雞	回鍋肉	紅蘿蔔炒蛋	炒青菜	味噌海芽湯	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：746
		420	110	135	95	70	45	
	烹調方式	煮	煮	煮	煮	炒	煮	
	食材(g)	白米 120	玉米 20 雞丁 50	高麗菜 25 肉片 30 豆干 20	紅蘿蔔 20 雞蛋 30	青菜 70	味噌適量 海帶芽 10	
2/24 (二)	熱量 (kcal)	胚芽飯	油菜肉絲	宮保雞	筍乾車輪	炒青菜	芹香魚丸湯	醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753
		280	70	80	65	75	40	
	烹調方式	煮	炸	煮	煮	煮	煮	
	食材(g)	胚芽米 10 白米 110	油菜 20 肉絲 30 沙茶適量	雞丁 40 乾辣椒適量 米血 20	筍乾 25 車輪 20	青菜 70	芹菜 2 魚丸 10 蘿蔔 10	
2/25 (三)	熱量 (kcal)	小米飯	蔥爆雞	咖哩肉片	香酥什錦	炒青菜	高麗蛋花湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	90	110	55	75	55	
	烹調方式	煮	煮	煮	炸	煮	煮	
	食材(g)	小米 10 白米 110	蔥適量 雞丁 50 高麗菜 30	咖哩適量 肉片 30 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 10	地瓜 25 百頁豆腐 30	青菜 70	高麗菜 10 雞蛋 10	
2/26 (四)	熱量 (kcal)	白飯	豆腐肉燥	蜜汁雞肉	紅絲白花	炒青菜	豆薯大骨湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	100	110	102	75	85	
	烹調方式	煮	煮	煮	炒	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	豆腐 50 肉燥 30	蜜汁適量 雞肉 40 洋蔥 20	紅蘿蔔 10 白花菜 50	青菜 70	豆薯 10 大骨 10	

- ◆ 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。
- ◆