

# 長榮中學營養午餐菜單(好口味食品廠) 商業群+設計群

營養師：劉睿健

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
3/17	一	米飯	卡拉雞排	肉燥滷蛋	蜜汁蝦捲	炒青菜	薑絲紫菜湯	5	2.3	0.7	3.0	0	675
		煮	炸	魯	燒	炒	煮						
	食材	白米 100	雞排 40	雞蛋*1 絞肉 10	蝦捲*1	時令蔬菜 70	紫菜適量 薑絲少許						
3/18	二	胚芽飯	蒜泥肉片	梅子雞	培根 玉米三色	炒青菜	仙草蜜	5	2.0	1.2	2.5	0	643
		煮	炒	炒	炒	炒	煮						
	食材	白米 80 胚芽 20	豬肉片 30 蔬菜 20	高麗菜 30 梅子適量 雞丁 30	培根 10 玉米粒 15 三色豆 10	時令蔬菜 70	仙草凍 20 仙草汁適量						
3/19	三	米飯	香酥蝦排	日式蒸蛋	什錦滷味	炒青菜	筍絲肉絲湯	5	3.0	1.3	2.9	0	738
		煮	炸	蒸	魯	炒	煮						
	食材	白米 100	蝦排 40	雞蛋 35 柴魚適量	蘿蔔 20 海帶 20 豆干 25 花生少許	時令蔬菜 70	筍絲 20 肉絲 15						
3/20	四	段	考	第	三	天							
	食材												
3/21	五	米飯	三杯杏鮑菇 雞丁	紅燒獅子頭	地瓜薯條+ 地瓜球	炒青菜	洛神花茶	6	2.2	0.9	2.9	0	738
		煮	炒	燴	炸	炒	煮						
	食材	白米 100	杏鮑菇 10 雞丁 35 九層塔適量 百頁豆腐 20	獅子頭*1 大白菜 10	地瓜薯條 20 地瓜球 20	時令蔬菜 70	洛神花乾適量 酸梅適量						

- ◆ 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。