

長榮中學 營養午餐菜單 (嘉丞食品工廠) 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
(一)	熱量 (kcal)	小米飯	麵輪燒雞	蜜汁排骨	肉圓	炒青菜	仙草蜜	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：746
		280	85	75	65	70	45	
	烹調方式	煮	煮	煮	蒸	炒	煮	
	食材(g)	小米 10 白米 110	麵輪 10 雞丁 40 蘿蔔 20	蜜汁適量 排骨 35 地瓜 20	肉圓 50 醬油醬汁 適量	青菜 70	仙草 10 蜜茶 50	
(二)	熱量 (kcal)	白飯	宮保雞丁	肉燥豆腐	筍絲三色	魚板青菜	味噌海芽湯	醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753
		280	90	70	95	70	420	
	烹調方式	炒	煮	煮	炒	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	雞丁 40 乾辣椒 1 米血 15	豆腐 40 絞肉 15	筍絲 25 木耳 15 紅蘿蔔 10	青菜 70 魚板適量	味噌適量 海帶芽 10	
(三)	熱量 (kcal)	胚芽飯	咖哩肉丁	剝皮辣椒雞	可樂餅	炒青菜	綠豆湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	80	90	45	75	55	
	烹調方式	煮	煮	炒	炸	煮	煮	
	食材(g)	胚芽米 10 白米 110	咖哩適量 馬鈴薯 25 紅蘿蔔 15	雞丁 40 高麗菜 25 剝皮辣椒適量	可樂餅 30	青菜 70	綠豆 10 粉角 10	
(四)	熱量 (kcal)	豆菜麵	麥克雞塊	客家小炒	蜂蜜蛋糕	青花滷味	豆薯蛋花湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	80	90	80	75	55	
	烹調方式	炒	炸	煮	烤	煮	煮	
	食材(g)	麵條 120 豆芽菜 20	麥克雞塊*3	豆干 40 魷魚乾 5 肉絲 30	蜂蜜蛋糕 25	青花菜 25 火鍋料適量	豆薯 10 蛋液 10	
(五)	熱量 (kcal)	白飯	糖醋肉片	香酥翅腿	絲瓜麵線	炒青菜	梅子綠	醣類：120 蛋白質：25 脂肪：26 總熱量：814
		280	110	110	50	75	85	
	烹調方式	炒	煮	炸	煮	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	肉片 30 糖醋適量 洋蔥 25	翅腿 50	絲瓜 35 麵線 20	青菜 70	梅子適量 綠茶 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。