

長榮高級中學 營養午餐菜單 好口味食品廠

營養師：劉睿捷

電話：2503296

傳真：2500224

| 日期 | 項目 | 主食 | 主菜 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 營養素分析 |
|-------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------|------------------------|--------------------------------------|
| 10/3 (一) | 熱量 (kcal) | 糙米飯 | 香雞堡 | 蒜味肉片 | 照燒花枝丸 | 炒青菜 | 金針菇筍絲湯 | 醣類：106 蛋白質：26 脂肪：29 總熱量：789 |
| | | 420 | 120 | 75 | 655 | 40 | 30 | |
| | 烹調方式 | 水煮 | 炸 | 炒 | 燒 | 炒 | 水煮 | |
| | 食 材 (g) | 白米 100 糙米 20 | 雞堡 40 | 豬肉片 30 蔬菜 20 | 花枝丸 30 | 青菜 80 | 金針菇 10 筍絲 10 | |
| 10/4 (二) | 熱量 (kcal) | 白飯 | 紅燒控肉 | 虱目魚排 | 紅絲炒蛋 | 炒青菜 | 檸檬紅茶 | 醣類：104 蛋白質：28 脂肪：30 總熱量：798 |
| | | 420 | 120 | 140 | 70 | 40 | 30 | |
| | 烹調方式 | 水煮 | 燉 | 炸 | 炒 | 炒 | 水煮 | |
| | 食 材 (g) | 白米 120 | 蘿蔔 20 豬肉 40 | 虱目魚排 40 | 紅蘿蔔 20 雞蛋 15 | 青菜 80 | 檸檬原汁 紅茶包 | |
| 10/5 (三) | 熱量 (kcal) | 白飯 | 芝麻烤雞排 | 關東煮 | 玉米奶酥 | 炒青菜 | 味噌豆腐湯 | 醣類：106 蛋白質：27 脂肪：27 總熱量：775 |
| | | 420 | 120 | 80 | 70 | 40 | 30 | |
| | 烹調方式 | 水煮 | 烤 | 煮 | 炸 | 炒 | 煮 | |
| | 食 材 (g) | 白米 120 | 雞排 40 | 火鍋料 20 蘿蔔 20 | 玉米奶酥 15 | 青菜 80 | 豆腐 20 乾海芽適量 味噌適量 | |
| 10/6 (四) | 熱量 (kcal) | 小米飯 | 蜜汁豬排 | 麻婆豆腐 | 三色豆炒蛋 | 炒青菜 | 百香果綠茶 | 醣類：102 蛋白質：29 脂肪：28 總熱量：776 |
| | | 420 | 120 | 95 | 90 | 40 | 30 | |
| | 烹調方式 | 水煮 | 烤 | 燴 | 炒 | 炒 | 水煮 | |
| | 食 材 (g) | 白米 100 小米 20 | 豬排 40 | 豆腐 40 絞肉 15 | 三色豆 10 雞蛋 15 | 青菜 80 | 百香果原汁 綠茶茶包 | |
| 10/7 (五) | 熱量 (kcal) | 白飯 | 米血燒雞 | 京醬肉絲 | 芝麻黑輪片 | 炒青菜 | 冬瓜魚丸湯 | 醣類：109 蛋白質：26 脂肪：28 總熱量：792 |
| | | 420 | 120 | 70 | 70 | 40 | 30 | |
| | 烹調方式 | 水煮 | 炒 | 炒 | 炒 | 炒 | 煮 | |
| | 食 材 (g) | 白米 120 | 雞丁 40 米血 15 | 蔬菜 30 肉絲 30 | 黑輪片 20 | 青菜 80 | 冬瓜 20 魚丸 10 | |

◎本公司使用之豬肉皆為國產豬肉