

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 420	香雞堡 120	蒜味肉片 75	照燒花枝丸 655	炒青菜 40	金針菇筍絲湯 30	醣類：106 蛋白質：26 脂肪：29 總熱量：789
	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 420	紅燒控肉 120	虱目魚排 140	紅絲炒蛋 70	炒青菜 40	檸檬紅茶 30	醣類：104 蛋白質：28 脂肪：30 總熱量：798
	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 420	芝麻烤雞排 120	關東煮 80	玉米奶酥 70	炒青菜 40	味噌豆腐湯 30	醣類：106 蛋白質：27 脂肪：27 總熱量：775
	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 420	蜜汁豬排 120	麻婆豆腐 95	三色豆炒蛋 90	炒青菜 40	百香果綠茶 30	醣類：102 蛋白質：29 脂肪：28 總熱量：776
	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 420	米血燒雞 120	京醬肉絲 70	芝麻黑輪片 70	炒青菜 40	冬瓜魚丸湯 30	醣類：109 蛋白質：26 脂肪：28 總熱量：792
	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