

長榮中學 營養午餐菜單(嘉丞食品工廠)商業群/設計群 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
12/2 (一)	熱量 (kcal)	大滷麵	三杯雞	蒜味肉片	甜甜圈	炒青菜	大滷湯	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	炒	炸	炒	煮	
	食材(g)	油麵 200	雞丁 50 九層塔 1 薑片 1 米血 10	蒜適量 肉片 40 蔬菜 15	甜甜圈 50	青菜 70	蘿蔔 20 雞蛋 10 肉羹 15	
12/3 (二)	熱量 (kcal)	白飯	梅子雞	肉末豆干	洋蔥炒蛋	炒青菜	海結湯	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	煮	煮	炒	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	紫蘇梅適量 雞丁 60 高麗菜 20	絞肉 30 豆干 40	洋蔥 20 雞蛋 40	青菜 70	海帶結 15	
12/4 (三)	熱量 (kcal)	小米飯	虱目魚大白	蒙古炒肉	家常豆腐	炒青菜	豆薯 龍骨湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	100	90	55	75	55	
	烹調方式	煮	煮	煮	煮	煮	煮	
	食材 (g)	小米 10 白米 110	虱目魚柳 40 大白菜 30	肉片 35 蔬菜 40	豆腐 60 紅蘿蔔 10 木耳 10	青菜 70	豆薯 10 龍骨 10	
12/5 (四)	熱量 (kcal)	白飯	日式豬排	什錦火鍋	菜脯炒蛋	炒青菜	冬菜 冬粉湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		280	95	80	60	75	85	
	烹調方式	煮	炸	烤	炒	煮	煮	
	食材 (g)	白米 120	豬排 50	高麗菜 20 白蘿蔔 20 玉米 10	菜脯 20 雞蛋 30	青菜 70	冬菜 2 冬粉 10	
12/6 (五)	熱量 (kcal)	香鬆飯	南瓜燒雞	茄汁豬柳	鍋貼	炒青菜	玉米蛋花湯	醣類：120 蛋白質：25 脂肪：26 總熱量：814
		420	110	75	50	75	60	
	烹調方式	煮	煮	煮	煎	煮	煮	
	食材 (g)	香鬆適量 白米 120	雞肉 40 南瓜 30 紅蘿蔔 10	茄汁適量 豬柳 40 洋蔥 20	鍋貼*1	青菜 70	雞蛋 30 玉米 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。