

長榮中學 營養午餐菜單(嘉丞食品工廠)高中部 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 |
|-------------|--------------|------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|--------|--------------------------|--------------------------------------|
| 5/26 (一) | 熱量 (kcal) | 五穀飯 | 咖哩雞柳 | 醬爆肉片 | 餡餅 | 炒青菜 | 大白雞湯 | 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 | 煮 | 炸 | 炒 | 煮 | |
| | 食材 (g) | 五穀米 10 白米 110 | 雞柳 50 洋蔥 10 紅蘿蔔 10 馬鈴薯 30 | 肉片 40. 蔬菜 20 | 餡餅*1 | 青菜 100 | 大白 10 雞丁 10 | |
| 5/27 (二) | 熱量 (kcal) | 白飯 | 高麗肉絲 | 蜜汁雞 | 玉米炒蛋 | 炒青菜 | 白蘿蔔大骨湯 | 醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753 |
| | | 280 | 70 | 55 | 65 | 75 | 40 | |
| | 烹調方式 | 煮 | 炒 | 炒 | 烤 | 煮 | 煮 | |
| | 食材 (g) | 白米 120 | 高麗菜 20 肉絲 40 | 蜜汁適量 雞丁 50 | 玉米 20 雞蛋 40 | 青菜 100 | 白蘿蔔 10 大骨 10 | |
| 5/28 (三) | 熱量 (kcal) | 糙米飯 | 貢丸肉燥 | 筍絲雞丁 | 蘋果派 | 炒青菜 | 大麥山粉圓 | 醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780 |
| | | 420 | 95 | 70 | 55 | 75 | 55 | |
| | 烹調方式 | 煮 | 烤 | 煮 | 炸 | 煮 | 煮 | |
| | 食材 (g) | 糙米 10 白米 110 | 絞肉 30 貢丸 20 | 筍絲 30 雞丁 40 | 蘋果派*1 | 青菜 100 | 大麥適量 山粉圓 10 | |
| 5/29 (四) | 熱量 (kcal) | 鍋燒烏龍麵 | 鐵路豬排 | 五味醬豆腐 | 小可頌 | 炒青菜 | 鍋燒烏龍湯料 | 醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780 |
| | | 420 | 95 | 80 | 60 | 75 | 85 | |
| | 烹調方式 | 煮 | 煮 | 炸 | 烤 | 煮 | 煮 | |
| | 食材 (g) | 烏龍麵 225 | 鐵路豬排 50 | 五味醬適量 豆腐 60 | 小可頌*1 | 青菜 100 | 魚板絲 5 高麗菜 10 肉絲 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。