

長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 高中部

營養師：林芳宜

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
	一												
	食材												
	二												
	食材												
2/5	三	芝麻飯	醬燒雞柳	肉末玉米	炒三絲	炒青菜	蔬菜豆腐湯	6.6	2.5	1.4	3	0	820
	煮	燒	炒	炒	炒	炒	煮						
	食材	白米 120 芝麻適量	雞柳 40 紅蘿蔔 10 馬鈴薯 15 洋蔥 5	絞肉 25 玉米粒 40	海帶絲 20 芹菜 15 白干絲 15	青菜 70	高麗菜 15 蕃茄 5 豆腐 20						
2/6	四	小米飯	燒肉豆干片	魚羹麵線糊	蝦捲*1+ 芝麻球*1	炒青菜	燒仙草	7	2.6	1.5	3	0	858
	煮	炒	煮	炸	炒	煮							
	食材	白米 110 小米 10	肉片 40 豆干片 25	魚羹 25 香菇 10 紅麵線 10 柴魚適量	蝦捲 30 芝麻球 25	青菜 70	珍珠 10 綠豆 5 仙草汁適量						
2/7	五	米飯	三杯雞米血	鐵板肉絲	麵輪燒皇帝豆	炒青菜	冬瓜蜆湯	6.8	3.5	1.3	3	0	906
	煮	燒	炒	燒	炒	煮							
	食材	白米 120	雞丁 45 米血 20	肉絲 30 豆芽菜 15 洋蔥 15	麵輪 20 皇帝豆 10	青菜 70	冬瓜 30 蜆 5						

- ◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉。
- ◆ 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。