

長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 商業群+設計群

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	豆魚	蔬菜	油脂	水果	總熱量
								雜糧	蛋肉			/乳品	
6/1	一	米飯	炸雞翅	麻婆豆腐	白菜燒 金針菇年糕	炒青菜	白玉 龍骨湯	6.3	2.9	1.4	3	0	829
		煮	炸	煮	燒	炒	煮						
	食	白米 120	雞翅 60	豬絞肉 10 豆腐 50 洋蔥 10	大白菜 35 金針菇 10 年糕 10	青菜 70	白蘿蔔 15 龍骨 10						
6/2	二	柴魚酥 拌飯	肉片 豆干片	魚羹 麵線糊	鍋貼*1	炒青菜	黃瓜 魚丸湯	7.5	2.5	0.8	3	0	868
		拌	炒	煮	烤	炒	煮						
	食	白米 120 柴魚酥適量	肉片 40 豆干片 25	魚羹 25 香菇 10 紅麵線 10 柴魚適量	鍋貼 28	青菜 70	大黃瓜 15 魚丸 10						
6/3	三	芝麻飯	咖哩雞丁	肉末玉米	泰式蝦捲	炒青菜	珍珠紅茶	6.5	3	1	3	0	840
		煮	煮	炒	拌	炒	煮						
	食	白米 120 芝麻適量	雞丁 50 紅蘿蔔 10 馬鈴薯 15 洋蔥 5	絞肉 25 玉米粒 40	蝦捲 30 泰式醬適量	青菜 70	珍珠 10 紅茶 茶包 適量						
6/4	四	小米飯	綜合 咕咾肉	雞絲拉皮	冬瓜 客家小菊	炒青菜	丁香 味噌湯	6.5	3	1.2	3	0	845
		煮	炸	炒	燒	炒	煮						
	食	白米 110 小米 10	咕咾肉 45 小熱狗 10 黑輪絲 10	雞絲 25 小黃瓜 10 洋蔥 5 寬冬粉 5	冬瓜 40 豆菊 10 梅乾菜 5	青菜 70	豆腐 20 小丁香 適 量 柴魚片 適 量 味噌適量						
6/5	五	米飯	醬燒雞 油豆腐	肉燥 獅子頭	滷味	炒青菜	冬瓜仙草	7	2.8	1	3	0	860
		煮	燒	滷	滷	炒	煮						
	食	白米 120	雞丁 55 油豆腐 20	豬絞肉 5 獅子頭 30	黃金蛋 10 小黑輪 15 海根 10 白蘿蔔 15	青菜 70	冬瓜磚 10 仙草凍 15						

- ◆ 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。