

# 長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 高中部+工業群

營養師：吳珮瑤

| 日期           | 項目           | 主食   | 主菜                     | 主菜                     | 副菜                               | 副菜             | 湯               | 營養素分析                                 |
|--------------|--------------|--|------------------------|------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------------------|
| 10/24<br>(一) | 熱量<br>(kcal) | 米飯   | 蜜汁翅小腿<br>*2            | 香菇花瓜<br>油豆腐            | 泰式寬冬粉                            | 炒青菜            | 白 K 龍骨湯         | 醣類：92.5<br>蛋白質：28<br>脂肪：26<br>總熱量：733 |
|              |              | 350  | 120                    | 80                     | 90                               | 40             | 40              |                                       |
|              | 烹調方式         | 煮  | 煮                      | 滷                      | 炒                                | 炒              | 煮               |                                       |
|              | 食材<br>(g)    | 白米 100                                     | 翅小腿 40                 | 豆腐 60<br>花瓜 15<br>香菇 5 | 寬冬粉 10<br>黃豆芽 30<br>泰式醬適量        | 青菜 85          | 白 K 15<br>龍骨 15 |                                       |
| 10/25<br>(二) | 熱量<br>(kcal) | 小米飯  | 糖醋肉角                   | 肉燥滷蛋                   | 炒三丁                              | 魚板炒青菜          | 海芽魚丸湯           | 醣類：91<br>蛋白質：32<br>脂肪：27.5<br>總熱量：756 |
|              |              | 385  | 120                    | 105                    | 50                               | 40             | 40              |                                       |
|              | 烹調方式         | 煮  | 拌                      | 滷                      | 炒                                | 炒              | 煮               |                                       |
|              | 食材<br>(g)    | 白米 100<br>小米 10                            | 肉丁 35<br>洋蔥 10<br>彩椒 5 | 雞蛋 1 顆<br>絞肉 5         | 玉米粒 20<br>小瓜丁 15<br>豆薯 15        | 青菜 85<br>魚板絲適量 | 海芽 10<br>魚丸 10  |                                       |
| 10/26<br>(三) | 熱量<br>(kcal) | 什錦炒麵                                       | 京醬芥藍雞<br>柳             | 冰烤地瓜                   | 五味醬豆腐<br>*2                      | 炒青菜            | 冬瓜珍珠            | 醣類：100<br>蛋白質：28<br>脂肪：24<br>總熱量：745  |
|              |              | 385  | 150                    | 35                     | 70                               | 40             | 45              |                                       |
|              | 烹調方式         | 炒  | 炒                      | 烤                      | 拌                                | 炒              | 煮               |                                       |
|              | 食材<br>(g)    | 白麵條 150<br>高麗菜 20<br>紅 K 5<br>木耳 2<br>肉絲 5 | 雞柳 40<br>芥藍菜 30        | 冰烤地瓜 30                | 豆腐 40<br>五味醬適量                   | 青菜 85          | 冬瓜露 20<br>珍珠 10 |                                       |
| 10/27<br>(四) | 熱量<br>(kcal) | 芝麻飯  | 醬燒豬排                   | 番茄炒蛋                   | 白菜滷                              | 炒青菜            | 冬瓜蜆湯            | 醣類：84<br>蛋白質：27<br>脂肪：25<br>總熱量：682   |
|              |              | 350  | 140                    | 70                     | 55                               | 40             | 40              |                                       |
|              | 烹調方式         | 煮  | 燒                      | 炒                      | 滷                                | 炒              | 煮               |                                       |
|              | 食材<br>(g)    | 白米 100<br>芝麻適量                             | 豬排 45                  | 番茄 30<br>雞蛋 30         | 大白菜 35<br>素肉 10<br>筍絲 10<br>木耳 2 | 青菜 85          | 冬瓜 15<br>黃金蜆 10 |                                       |
| 10/28<br>(五) | 熱量<br>(kcal) | 米飯   | 檸檬雞柳條<br>*2            | 雞蓉板豆腐                  | 皇帝豆<br>香菇麵筋                      | 炒青菜            | 西米露             | 醣類：91<br>蛋白質：31<br>脂肪：26<br>總熱量：738   |
|              |              | 350  | 145                    | 70                     | 80                               | 40             | 45              |                                       |
|              | 烹調方式         | 煮  | 炸                      | 煮                      | 煮                                | 炒              | 煮               |                                       |
|              | 食材<br>(g)    | 白米 100                                     | 檸檬雞柳條<br>55            | 雞絞肉 5<br>豆腐 40         | 皇帝豆 5<br>香菇 5<br>麵筋 10           | 青菜 85          | 西谷米 10          |                                       |

- ◆ 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。