

# 長榮高級中學 營養午餐菜單 好口味食品廠

營養師：劉睿捷

電話：2503296

傳真：2500224

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
10/24 (一)	熱量 (kcal)	白飯	芝麻雞腿排	翡翠福州丸	蔬菜甜不辣	炒青菜	菜頭魚丸湯	醣類：106 蛋白質：26 脂肪：29 總熱量：789
		420	120	75	75	40	30	
	烹調方式	水煮	烤	炒	炒	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 120	雞腿排 40	福州丸 30	甜不辣 15 蔬菜 20	青菜 80	金針菇 10 筍絲 10	
10/25 (二)	熱量 (kcal)	白飯	蜜汁翅腿*2	蒼蠅頭	糖醋蝦捲	炒青菜	冬瓜粉圓	醣類：104 蛋白質：26 脂肪：30 總熱量：784
		420	95	140	70	40	40	
	烹調方式	水煮	烤	炒	炒	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 120	翅小腿 40	豆干 20 絞肉 15	蝦捲 30	青菜 80	珍珠粉圓 冬瓜糖磚	
10/26 (三)	熱量 (kcal)	小米飯	咖哩肉片	蘿蔔燒雞	海芽炒蛋	炒青菜	豆薯三絲湯	醣類：106 蛋白質：25 脂肪：27 總熱量：761
		420	120	80	70	40	30	
	烹調方式	水煮	燴	燒	炒	炒	煮	
	食 材 (g)	白米 100 小米 20	豬肉 40 馬鈴薯 30 紅蘿蔔 20	雞丁 30 蘿蔔 20	雞蛋 15 豆腐 20 海帶芽適量	青菜 80	豆腐 20 乾海芽適量 味噌適量	
10/27 (四)	熱量 (kcal)	白飯	銀芽肉絲	麥克雞塊*2	螞蟻上樹	炒青菜	玉米蛋花湯	醣類：108 蛋白質：29 脂肪：28 總熱量：780
		420	120	95	90	40	30	
	烹調方式	水煮	炒	炸	炒	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 120	豬肉 30 豆芽菜 15	麥克雞塊 40	冬粉 15 絞肉 10 蔬菜 10	青菜 80	玉米粒 10 雞蛋 15	
10/28 (五)	熱量 (kcal)	糙米飯	鹹水雞	肉燥滷蛋	馬蹄條	炒青菜	奶茶	醣類：111 蛋白質：28 脂肪：28 總熱量：812
		420	115	70	120	40	40	
	烹調方式	水煮	炒	魯	炸	炒	煮	
	食 材 (g)	白米 100 糙米 20	雞丁 40	雞蛋 30 豬肉 10	馬蹄條 30	青菜 80	紅茶包 奶粉	

◎本公司使用之豬肉皆為國產豬肉