

# 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：吳珮瑤

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
10/10 (一)	國慶日放假							
10/11 (二)	熱量 (kcal)	小米飯	糖醋肉角	肉燥油豆腐	炒三丁	魚板炒青菜	海芽魚丸湯	醣類：94.5 蛋白質：28 脂肪：24 總熱量：726
		385	120	90	50	40	40	
	烹調方式	煮	拌	滷	炒	炒	煮	
10/12 (二)	食材 (g)	白米 100 小米 10	肉丁 35 洋蔥 10 彩椒 5	豆腐 60 絞肉 5	玉米粒 20 小瓜丁 15 豆薯 15	青菜 85 魚板絲適量	海芽 10 魚丸 10	醣類：100 蛋白質：24 脂肪：22 總熱量：716
	熱量 (kcal)	什錦炒麵	京醬芥藍雞柳	冰烤地瓜	玉米香酥餅	炒青菜	冬瓜珍珠	
		385	150	35	80	40	45	
10/13 (四)	烹調方式	炒	炒	烤	炸	炒	煮	醣類：84 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：682
	食材 (g)	白麵條 150 高麗菜 20 紅 K 5 木耳 2 肉絲 5	雞柳 40 芥藍菜 30	冰烤地瓜 30	玉米香酥餅 *1	青菜 85	冬瓜露 20 珍珠 10	
	熱量 (kcal)	芝麻飯	醬燒豬排	番茄炒蛋	白菜滷	炒青菜	冬瓜蜆湯	
10/14 (五)		350	140	70	55	40	40	
	烹調方式	煮	燒	炒	滷	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100 芝麻適量	豬排 45	番茄 30 雞蛋 30	大白菜 35 素肉 10 筍絲 10 木耳 2	青菜 85	冬瓜 15 黃金蜆 10	
10/14 (五)	段考不用餐							

- ◆ 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。