

# 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
(一)	熱量 (kcal)	國慶日						
	烹調方式							
	食 材 (g)							
(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	
(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	
(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	
(五)	熱量 (kcal)	段考第三天 不用餐						
	烹調方式							
	食 材 (g)							

◎本公司使用之豬肉皆為國產豬肉