

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：杜亞捷

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
10/25 (一)	熱量 (kcal)	米飯	無骨香雞排	咖哩魚蛋甜 不辣	螞蟻上樹	炒青菜	丁香味噌湯	醣類：87 蛋白質：32 脂肪：27 總熱量：725
		350	145	85	65	40	40	
	烹調方式	煮	炸	煮	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100	雞排 45	魚蛋 10 甜不辣 20 馬 K 10 紅 K 10	冬粉 10 高麗菜 15 紅 K 絲 5 木耳絲 5	青菜 85	味噌適量 丁香適量 非基改豆腐 10	
10/26 (二)	熱量 (kcal)	小米飯	醬燒豬排	魚香豆腐雞 肉	炒三絲	炒青菜	冬瓜規湯	醣類：98 蛋白質：25 脂肪：21 總熱量：690
		355	135	95	85	40	40	
	烹調方式	煮	燒	燒	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 90 小米 10	豬排 45	雞肉 25 非基改豆腐 20 青蔥適量	海帶絲 20 筍絲 12 小黃瓜絲 10	青菜 85	冬瓜 10 黃金規 10	
10/27 (三)	熱量 (kcal)	義大利肉醬麵	綜合鹽酥雞	茶葉蛋	蘋果派	炒青菜	愛玉仙草凍	醣類：119 蛋白質：28 脂肪：23 總熱量：807
		350	135	55	75	40	45	
	烹調方式	煮	拌	蒸	烤	炒	煮	
	食材 (g)	義大利麵 150 三色豆 15 洋蔥 10	薯條 10 四季豆 5 鹽酥雞 30	雞蛋 1顆	蘋果派 30	青菜 85	愛玉 10 仙草 10	
10/28 (四)	熱量 (kcal)	芝麻飯	壽喜燒肉片	三杯雞米血	肉末玉米粒	炒青菜	白玉魚丸湯	醣類：104 蛋白質：28 脂肪：23 總熱量：747
		355	135	75	55	40	105	
	烹調方式	蒸	炒	拌	蒸	炒	煮	
	食材 (g)	白飯 100 芝麻適量	豬肉片 30 高麗菜 10 洋蔥 10 金針菇 5	雞丁 40 米血 15	絞肉 10 非基改玉米 30	青菜 85	魚丸 10 白 K 10	
10/29 (五)	熱量 (kcal)	米飯	椒鹽翅小腿*2	肉燥油豆腐	雙菇大白菜	炒青菜	珍珠紅茶	醣類：98 蛋白質：26 脂肪：22 總熱量：707
		350	135	85	65	40	45	
	烹調方式	煮	烤	滷	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100	翅小腿 45 椒鹽適量	絞肉 5 油豆腐 40	香菇 5 金針菇 3 大白菜 35 紅 K 3 麵泡 10	青菜 85	紅茶包適量 珍珠 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。