

# 長榮中學 營養午餐菜單(嘉丞食品工廠)國中與工業廠商營養師：黃郁涵

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
2/24 (一)	熱量 (kcal)	大滷麵	宮保雞	蔥爆沙茶豬	蜂蜜蛋糕	炒青菜	大滷湯	醣類： 100 蛋白質： 28 脂肪：26 總熱量： 746
		420	110	135	95	70	45	
	烹調方式	煮	煮	炒	烤	炒	煮	
	食材(g)	油麵 200	雞丁 米血 乾辣椒	蔥適量 沙茶適量 肉絲 40 蔬菜 15	蜂蜜蛋糕 30	青菜 100	蘿蔔 10 雞蛋 10 肉羹 10	
2/25 (二)	熱量 (kcal)	白飯	黑胡椒豬排	番茄炒蛋	麻油麵線	炒青菜	海結大骨湯	醣類： 105 蛋白質： 27 脂肪：25 總熱量： 753
		280	70	55	65	75	40	
	烹調方式	煮	煮	煮	煮	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	豬排 50 黑胡椒適量	番茄 15 雞蛋 30 豆腐 20	麻油適量 薑片 1 麵線 20	青菜 100	海帶結 10 大骨 10	
2/26 (三)	熱量 (kcal)	小米飯	蒙古炒雞	塔香肉片	玉米炒蛋	炒青菜	蔬菜湯	醣類： 115 蛋白質： 26 脂肪：24 總熱量： 780
		420	95	70	55	75	55	
	烹調方式	煮	炒	炒	炒	煮	煮	
	食材(g)	小米 10 白米 110	雞丁 40 豆芽菜 25	九層塔 1 肉片 40 薑片 1	玉米 20 雞蛋 40 毛豆仁 5	青菜 100	南瓜 10 大白菜 10	
2/27 (四)	熱量 (kcal)	白飯	筍乾燉肉	韓式翹腿	芹菜豆干	炒青菜	香菇雞湯	醣類： 115 蛋白質： 26 脂肪：24 總熱量： 780
		280	95	80	60	75	85	
	烹調方式	煮	煮	煮	炒	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	筍乾 20 肉丁 50	韓式醬適量 翹腿*2	芹菜 10 豆干 40	青菜 100	香菇 2 雞丁 10 白蘿蔔 10	

- ◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉，請安心食用
- ◆ 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。