

長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 高中部

營養師：林芳宜

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
2/24	一	米飯	無骨雞排	客家小炒	白菜燒麵筋	炒青菜	海結龍骨湯	6	2.5	1.5	3	0	780
		煮	炸	炒	燒	炒	煮						
	食材	白米 120	無骨雞排 45	豆干 30 芹菜 10 肉絲 20 乾魷魚適量	大白菜 50 紅蘿蔔 10 木耳 5 麵筋 5	青菜 70	海帶結 10 龍骨 10						
2/25	二	日式炒麵	日式豬排	豬肉餡餅	五味醬豆腐	炒青菜	海芽蛋花湯	6.2	2.4	1.3	3	0	782
		炒	炸	烤	拌	炒	煮						
	食材	白麵條 180 高麗菜 20 紅 K 10 木耳 5 洋蔥 10	日式豬排 45	豬肉餡餅 40	豆腐 60 五味醬適量	青菜 70	海芽 10 雞蛋 10						
2/26	三	米飯	三杯雞 杏鮑菇	香酥魚條*1 +小熱狗*1	肉末炒雙丁	炒青菜	丁香味噌湯	6.3	2.6	1.3	3	0	804
		煮	炒	炸	炒	炒	煮						
	食材	白米 120	雞丁 50 杏鮑菇 15 米血 10	虱目魚條 25 小熱狗 10	豬絞肉 20 小黃瓜 20 豆薯 20	青菜 70	豆腐 20 小丁香適量 柴魚片適量 味噌適量						
2/27	四	麥片飯	鐵板豬柳	肉燥滷蛋	黃瓜甜不辣絲	炒青菜	白玉魚丸湯	6.3	2.5	1.7	3	0	806
		煮	炒	滷	炒	炒	煮						
	食材	白米 100 麥片 20	豬柳 40 洋蔥 20 銀芽 20	豬絞肉 5 雞蛋 1 個	大黃瓜 45 甜不辣絲 20	青菜 70	白 K 20 魚丸 10						
2/28	五	二	二	八	快	樂							
	食材												

- ◆ 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。