

長榮中學營養午餐菜單(好口味食品廠) 商業群+設計群

營養師：劉睿健

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	地瓜鹹酥雞	榨菜肉絲甜 不辣絲	翡翠福州丸	炒青菜	紅茶	6.0	2.5	0.7	2.8	0	751
		煮	炸	炒	燴	炒	煮						
	食 材	白米 100	雞米花 30 地瓜 20 米血 10	榨菜少許 肉絲 30 甜不辣絲 15	福州丸*1	時令蔬菜 70	茶包						
2/25	二	小米飯	滷雞翅	肉燥蒸蛋	冬瓜麵輪	炒青菜	味噌湯	5.0	3.0	0.9	2.5	0	710
		煮	魯	蒸	魯	炒	煮						
	食 材	白米 80 小米 20	雞翅 40	雞蛋 35 絞肉 5	麵輪 25 冬瓜 20	時令蔬菜 70	味噌少許 豆腐 20						
2/26	三	米飯	日式豬排	咖哩魚丸	番茄豆腐蛋	炒青菜	金針菇筍 絲湯	5.5	2.2	1.3	2.9	0	713
		煮	炸	燴	燴	炒	煮						
	食 材	白米 100	豬排 40	魚丸 15 馬鈴薯 30 紅蘿蔔 10	番茄 20 豆腐 40 雞蛋 15	時令蔬菜 70	金針菇 10 筍絲 10						
2/27	四	燕麥飯	黑胡椒洋蔥 肉片	肉燥油豆腐	馬蹄條	炒青菜	筍片大骨 湯	6.0	2.0	1.0	2.8	0	721
		煮	炒	魯	炸	炒	煮						
	食 材	白米 80 燕麥 20	洋蔥 20 豬肉片 30	絞肉 15 油豆腐 40	馬蹄條*1	時令蔬菜 70	大骨 10 筍片 10						
2/28	五	228 放假											
	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。