

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
9/26 (一)	熱量 (kcal)	糙米飯	香雞堡	蒜味肉片	照燒花枝丸	炒青菜	金針菇筍絲湯	醣類：106 蛋白質：26 脂肪：29 總熱量：789
		420	120	75	655	40	30	
	烹調方式	水煮	炸	炒	燒	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 100 糙米 20	雞堡 40	豬肉片 30 蔬菜 20	花枝丸 30	青菜 80	金針菇 10 筍絲 10	
9/27 (二)	熱量 (kcal)	白飯	紅燒控肉	虱目魚排	紅絲炒蛋	炒青菜	檸檬紅茶	醣類：104 蛋白質：28 脂肪：30 總熱量：798
		420	120	140	70	40	30	
	烹調方式	水煮	燉	炸	炒	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 120	蘿蔔 20 豬肉 40	虱目魚排 40	紅蘿蔔 20 雞蛋 15	青菜 80	檸檬原汁 紅茶包	
9/28 (三)	熱量 (kcal)	白飯	芝麻烤雞排	關東煮	玉米奶酥	炒青菜	味噌豆腐湯	醣類：106 蛋白質：27 脂肪：27 總熱量：775
		420	120	80	70	40	30	
	烹調方式	水煮	烤	煮	炸	炒	煮	
	食 材 (g)	白米 120	雞排 40	火鍋料 20 蘿蔔 20	玉米奶酥 15	青菜 80	豆腐 20 乾海芽適量 味噌適量	
9/29 (四)	熱量 (kcal)	小米飯	蜜汁豬排	麻婆豆腐	三色豆炒蛋	炒青菜	百香果綠茶	醣類：102 蛋白質：29 脂肪：28 總熱量：776
		420	120	95	90	40	30	
	烹調方式	水煮	烤	燴	炒	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 100 小米 20	豬排 40	豆腐 40 絞肉 15	三色豆 10 雞蛋 15	青菜 80	百香果原汁 綠茶茶包	
9/30 (五)	熱量 (kcal)	白飯	米血燒雞	京醬肉絲	芝麻黑輪片	炒青菜	冬瓜魚丸湯	醣類：109 蛋白質：26 脂肪：28 總熱量：792
		420	120	70	70	40	30	
	烹調方式	水煮	炒	炒	炒	炒	煮	
	食 材 (g)	白米 120	雞丁 40 米血 15	蔬菜 30 肉絲 30	黑輪片 20	青菜 80	冬瓜 20 魚丸 10	

◎本公司使用之豬肉皆為國產豬肉