

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：劉睿婕

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
09/07	一	米飯	香酥雞腿堡	打拋肉	辣味蘿蔔糕	炒青菜	金針菇筍絲湯	6.5	2.0	0.9	3.0	0	762
		煮	炸	炒	蒸	炒	煮						
	食材	白米 100	雞腿堡 40	絞肉 15 豆干 15 九層塔適量	蘿蔔糕*1	時令蔬菜 70	金針菇 10 筍絲 10						
09/08	二	小米飯	帶骨豬排	瓜仔雞丁	家常豆腐	炒青菜	綠豆湯	6.0	2.5	1.0	2.7	0	754
		煮	燒	燒	紅燒	炒	煮						
	食材	白米 80 小米 20	豬排 40	雞丁 40 蘿蔔 20 花瓜少許	豆腐 55 蔬菜 10	時令蔬菜 70	綠豆 20						
09/09	三	米飯	蜜汁雞腿	翡翠福州丸	辣味豆干片	炒青菜	白菜香菇湯	5.0	2.4	0.9	2.7	0	674
		煮	燒	燴	炒	炒	煮						
	食材	白米 100	雞腿 80	福州丸*1	豆干片 25	時令蔬菜 70	白菜 20 香菇 5						
09/10	四	肉鬆飯	蒲燒鯛	關東煮	茶葉蛋	炒青菜	味噌蔬菜湯	5.0	2.0	0.7	2.5	0	630
		煮	烤	煮	魯	炒	煮						
	食材	白米 100 豬肉鬆少許	蒲燒鯛魚 35	蘿蔔 20 火鍋料適量	雞蛋*1	時令蔬菜 70	味噌適量 海帶芽適量						
09/11	五	米飯	日式豬排	咖哩魚丸	菜脯炒蛋	炒青菜	玉米濃湯	6.0	2.1	1.0	2.6	0	720
		煮	炸	燴	炒	炒	煮						
	食材	白米 100	豬排 40	魚丸 15 馬鈴薯 30 紅蘿蔔 10	雞蛋 25 菜脯少許 洋蔥 20	時令蔬菜 70	玉米粒 10 馬鈴薯 30 雞蛋 25						

- ◆ 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。
- ◆ 【過敏原資訊】本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用"