

長榮中學營養午餐菜單(大佳便當廠) 高中部

營養師：侯佳伶

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	乳品	總熱量
9/07	一	白米飯	蒜味大排	青花雞柳	韓式年糕 馬鈴薯	炒青菜	柴魚味噌湯	6.5	3.2	1.5	3	0	868
		煮	炸	燒	燒	炒	煮						
	食材	白米 120	蒜味大排 70	雞柳 30 青花菜 30	年糕 10 馬鈴薯 20 洋蔥 20 韓辣粉	青菜 100	豆腐 20 柴魚片 味噌						
9/08	二	茄汁肉醬麵	去骨腿仁丁+熱狗	三杯米血 杏鮑菇	奶油銀絲捲	炒青菜	南瓜濃湯	6.8	3	1.5	3.2	0	883
		煮	炸	炒	蒸	炒	煮						
	食材	麵條 150 絞肉 10 紅蘿蔔 15 蕃茄醬	腿仁 60 熱狗*1	米血 15 杏鮑菇 35 九層塔	銀絲捲 40g	青菜 100	南瓜 10 雞蛋 10						
9/09	三	白米飯	香酥翅腿 2 +麥克雞塊	高昇排骨	蔬菜寬粉條	炒青菜	羅宋湯	6.7	3.3	1.5	3	0	889
		煮	炸	燒	炒	炒	煮						
	食材	白米 120	翅小腿 70 麥克雞塊*1	排骨 40 豆干 20	寬粉 10 高麗菜 20 紅蘿蔔 10	青菜 100	蕃茄 10 馬鈴薯 10 洋蔥 10						
9/10	四	白米飯	蒲燒鯛	肉燥 油豆腐	翡翠蒸蛋	炒青菜	綠豆西米露	6.5	3.3	1	3.2	0	872
		煮	烤	燒	蒸	炒	煮						
	食材	白米 120	蒲燒鯛魚 45 白芝麻適量	肉燥 30 油豆腐 30	雞蛋 40 翡翠適量	青菜 100	綠豆 5 西谷米 3						
9/11	五	糙米飯	香酥骨腿	沙茶肉片	宮保豆腐	炒青菜	榨菜金針菇湯	6.1	3.1	1.7	3.2	0	846
		煮	炸	燒	炒	炒	煮						
	食材	白米 90 糙米 30	雞肉 70	肉片 30 蔬菜 30 沙茶粉	豆腐 40 筍片 20 乾辣椒適量	青菜 100	榨菜 5 金針菇 15						

- ◆ 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。