

長榮中學 營養午餐菜單(嘉丞食品工廠)廠商營養師：黃郁涵

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
9/7 (一)	熱量 (kcal)	紅藜蔬菜飯	菲力雞排	糖醋肉片	蔬菜冬粉	炒青菜	綠豆湯	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：746
		420	170	70	70	70	30	
	烹調方式	炊	炸	炒	煮	炒	煮	
	食材 (g)	洋蔥 10 紅藜 5 鴻喜菇 5 白米 120	菲力雞排 50	小黃瓜 30 肉片 40	大白菜 25 紅蘿蔔 15 冬粉 10	青菜 100	綠豆 15	
9/8 (二)	熱量 (kcal)	柴魚酥飯	滷豬排	玉米雞茸	地瓜薯條+ 干貝酥	炒青菜	豆薯雞湯	醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753
		420	170	85	90	70	45	
	烹調方式		滷	煮	炸	煮	煮	
	食材 (g)	柴魚酥適量 白米 120	豬排 60	玉米 30 雞茸 40	地瓜 50 干貝酥*1	青菜 100	豆薯 15 雞丁 20	
9/9 (三)	熱量 (kcal)	白飯	雞腿排	肉芽肉絲	韓式 炒年糕	炒青菜	蘿蔔 魚丸湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	90	110	55	75	45	
	烹調方式	炊	烤	炒	炒	煮	煮	
	食材 (g)	白米 120	雞腿排 60	豆芽 30 肉絲 40	高麗菜 15 年糕 20	青菜 100	蘿蔔 20 魚丸 15	
9/10 (四)	熱量 (kcal)	大滷麵	泰式豬排	鹽水雞	彩椒 鐵板豆腐	炒青菜	大滷湯料	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	170	110	95	75	45	
	烹調方式		炸	煮	炒	煮	煮	
	食材 (g)	油麵 200	豬排 60 泰式醬(杯裝)	四季豆 25 雞胸丁 60	彩椒 10 豆腐 80	青菜 100	白蘿蔔 10 紅蘿蔔 10 肉絲 10 木耳 5 雞蛋 10	
9/11 (五)	熱量 (kcal)	南瓜肉燥飯	滷雞排	芹香 肉絲豆干	大白滷	炒青菜	冬瓜大骨 湯	醣類：120 蛋白質：25 脂肪：26 總熱量：814
		420	90	110	85	75	55	
	烹調方式	炊	滷	炒	炒	煮	煮	
	食材 (g)	南瓜 10 絞肉 10 白米 120	雞排 100	芹菜 10 肉絲 30 豆干片 40	大白菜 50 木耳絲 5	青菜 100	冬瓜 10 大骨 10	

- ◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉，請安心食用
- ◆ 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。