

長榮中學 營養午餐菜單(嘉丞食品工廠)國中部+工業 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
12/22 (一)	熱量(kcal)	胚芽飯	雞絲拉皮	肉燥油腐	沙茶大白	炒青菜	冬瓜貢丸湯	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：746
		420	110	85	95	70	45	
	烹調方式	煮	煮	煮	煮	炒	煮	
	食材(g)	白米 110 杯	雞肉絲 40 寬粉 15 小黃瓜絲 20	肉燥 20 油豆腐 55	沙茶適量 大白菜 55	青菜 70	冬瓜 20 貢丸 10	
12/23 (二)	熱量(kcal)	白飯	黃燜雞	筍乾燉肉	玉米炒蛋	炒青菜	冬至 紅豆湯圓	醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753
		280	135	80	65	75	40	
	烹調方式	煮	炒	煮	炒	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	雞丁 60 高麗菜 30 香菇 5	筍乾 25 肉丁 40	玉米 10 雞蛋 50	青菜 70	紅豆 10 湯圓 10	
12/24 (三)	熱量(kcal)	白飯	五更肉片	豆芽 雞肉絲	花枝丸	炒青菜	海芽 魚丸湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	100	90	55	75	55	
	烹調方式	煮	煮	煮	炸	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	肉片 30 百頁豆腐 20 酸菜 10 金針菇 10	豆芽菜 25 雞肉絲 30	花枝丸*1 地瓜 25	青菜 70	海帶芽 10 魚丸 10	
12/25 (四)	行憲紀念日不供餐							
12/26 (五)	熱量(kcal)	芝麻飯	照燒雞	青花肉片	芹菜豆乾	炒青菜	高麗蛋花湯	醣類：120 蛋白質：25 脂肪：26 總熱量：814
		420	85	110	50	75	110	
	烹調方式	煮	煮	炒	炒	煮	煮	
	食材(g)	芝麻適量 白米 120	玉米 20 雞丁 40	青花菜 25 肉片 30	芹菜 10 豆干 40	青菜 70	高麗菜 10 雞蛋 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。
- ◆