

長榮中學營養午餐菜單(好口味食品廠) 設計群+商業群

營養師：劉睿捷

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	總熱量
								雜糧	蛋肉			/乳品	
12/22	一	米飯	日式炸豬排	肉醬雞肉丸	洋蔥炒蛋	炒青菜	金針菇筍絲湯	5.0	1.9	1.2	3.0	0	657
		煮	炸	魯	炒	炒	煮						
	食材	白米 100	豬排 40	雞肉丸子*1 番茄肉醬	洋蔥 30 雞蛋 25	時令蔬菜 70	金針菇 10 筍絲 10						
12/23	二	米飯	京醬肉絲	酸菜鴨血凍豆腐	香腸高麗菜	炒青菜	阿華田	5.5	2.0	1.2	2.8	0	691
		煮	炒	煮	炒	炒	煮						
	食材	白米 100	豆芽菜 20 豬肉絲 30	鴨血 25 凍豆腐 25 酸菜少許	香腸 15 高麗菜 30	時令蔬菜 70	阿華田						
12/24	三	柴魚酥飯	酥炸魚條*2	香菇滷蛋	咖哩海鮮	炒青菜	味噌豆腐湯	6.0	2.3	0.9	2.9	0	746
		煮	炸	魯	燴	炒	煮						
	食材	白米 100 柴魚酥適量	魚條*2	雞蛋*1 香菇 5	蟹味絲少許 魚丸 10 馬鈴薯 30 紅蘿蔔 20	時令蔬菜 70	味噌少許 豆腐 40						
12/25	四	行憲紀念日放假											
	食材												
12/26	五	米飯	蒼蠅頭	雞塊+熱狗	沙茶豆皮白菜	炒青菜	紫菜蛋花湯	6.0	3.0	1.0	2.9	0	800
		煮	炒	炸	燴	炒	煮						
	食材	白米 100	豆干 15 絞肉 15 韭菜花 5 黑豆鼓少許	雞塊*1 熱狗*1	大白菜 30 豆皮 15 素沙茶少許	時令蔬菜 70	紫菜少許 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"