

長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 高中部+工業群

營養師：吳珮瑤

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
11/14 (一)	熱量 (kcal)	米飯	雞肉捲	白菜 香菇肉絲	螞蟻上樹	炒青菜	丁香味噌湯	醣類：92 蛋白質：28 脂肪：24 總熱量：718
		350	155	45	95	40	40	
	烹調方式	煮	炸	炒	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100	雞肉捲 60	大白菜 35 香菇 5 肉絲 5	冬粉 10 高麗菜 15 紅 K 5 絞肉 10 豆瓣醬適量	青菜 85	豆腐 20 柴魚片適量 味噌適量 丁香適量	
11/15 (二)	熱量 (kcal)	麥片飯	蜜汁豬排	咖哩黃金蛋	豆薯 木耳炒蛋	炒青菜	檸檬山粉圓	醣類：101 蛋白質：27 脂肪：22 總熱量：722
		350	115	85	80	40	40	
	烹調方式	煮	烤	煮	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100 麥片 10	豬排 45	黃金蛋 15 甜不辣 10 馬鈴薯 15 紅 K 10 洋蔥 5	豆薯 25 木耳 5 雞蛋 30	青菜 85	檸檬適量 山粉圓 10	
11/16 (三)	熱量 (kcal)	醬油炒飯	綜合香酥雞	魚羹麵線糊	白玉燒甜不 辣米血	炒青菜	巧達玉米湯	醣類：113 蛋白質：26 脂肪：21 總熱量：767
		355	145	115	70	40	40	
	烹調方式	炒	拌	煮	燒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100 三色豆 5 醬油適量	雞丁 40 薯條 20 四季豆 5	魚羹 15 紅麵線 10 香菇 5 柴魚適量	白 K 20 甜不辣 15 米血 15	青菜 85	玉米粒 5 馬鈴薯 5 豬絞肉 5 洋蔥 5 雞蛋 5	
11/17 (四)	熱量 (kcal)	米飯	筍干 滷豬腳肉	雞蓉板豆腐	紅 K 炒蛋	炒青菜	芋頭西米露	醣類：94 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：725
		350	110	70	85	40	40	
	烹調方式	煮	滷	煮	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100	豬腳肉 30 筍干 15	雞絞肉 5 豆腐 40	雞蛋 25 紅 K 30	青菜 85	芋頭 10 西谷米 10	
11/18 (五)	熱量 (kcal)	胚芽飯	三杯雞 杏鮑菇	蒙古炒肉	紅燒 冬瓜麵輪	炒青菜	大頭菜 龍骨湯	醣類：91 蛋白質：33 脂肪：29 總熱量：778
		350	120	110	70	40	45	
	烹調方式	煮	炒	炒	燒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100 糙米 10	雞丁 40 杏鮑菇 10	肉片 30 油菜 20 高麗菜 10 洋蔥 5	冬瓜 30 麵輪 20	青菜 85	大頭菜 15 龍骨 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。