

長榮高級中學 營養午餐菜單 好口味食品廠

營養師：劉睿捷

電話：2503296

傳真：2500224

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)	糙米飯	雞堡	翡翠福州丸	咖哩粉絲	炒青菜	紅茶	醣類：112 蛋白質：26 脂肪：29 總熱量：813
		420	120	75	75	40	30	
	烹調方式	水煮	炸	燴	炒	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 100 糙米 20	雞堡 40	福州丸 30 翡翠適量	冬粉 15 咖哩適量	青菜 80	茶包	
11/15 (二)	熱量 (kcal)	白飯	紅燒豬肉	麻油雞	玉米滑蛋	炒青菜	番茄蔬菜湯	醣類：104 蛋白質：26 脂肪：30 總熱量：784
		420	95	140	70	40	40	
	烹調方式	水煮	燉	燒	魯	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 120	豬肉 40 蘿蔔 20	雞丁 40 高麗菜 20	玉米粒 10 雞蛋 15	青菜 80	珍珠粉圓 冬瓜糖磚	
11/16 (三)	熱量 (kcal)	白飯	洋蔥燒雞	肉燥滷蛋	馬蹄條	炒青菜	金針菇筍絲湯	醣類：106 蛋白質：25 脂肪：27 總熱量：761
		420	90	80	70	40	30	
	烹調方式	水煮	燒	魯	炸	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 120	雞丁 40 洋蔥 20	雞蛋 40 絞肉 15	馬蹄條 30	青菜 80	金針菇 10 筍絲 10	
11/17 (四)	熱量 (kcal)	小米飯	鐵板豬排	沙茶魚羹	海帶豆干	炒青菜	梅子綠	醣類：105 蛋白質：30 脂肪：28 總熱量：792
		420	120	95	90	40	30	
	烹調方式	水煮	煎	燴	炒	炒	水煮	
	食 材 (g)	白米 100 小米 20	豬排 40	大白菜 20 魚羹 15	海帶 20 豆干 20	青菜 80	梅子 綠茶包	
11/18 (五)	熱量 (kcal)	白飯	芝麻腿排	關東煮	茄汁蝦捲	炒青菜	紫菜蛋花湯	醣類：107 蛋白質：28 脂肪：28 總熱量：792
		420	115	70	120	40	40	
	烹調方式	水煮	烤	煮	炒	炒	煮	
	食 材 (g)	白米 120	雞腿排 40	蘿蔔 20 火鍋料適量	蝦捲 30	青菜 80	紫菜適量 雞蛋 15	

◎本公司使用之豬肉皆為國產豬肉