

# 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
11/14 (一)	熱量 (kcal)	白飯	泰式打拋雞	冬瓜肉燥	大黃瓜	炒青菜	玉米蛋花湯	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：746
		420	90	70	70	70	45	
	烹調方式	煮	煮	煮	煮	炒	煮	
	食材(g)	白米 120	雞丁 40 豆乾 20 九層塔 1	絞肉 20 冬瓜 40	大黃瓜 70	青菜 70	玉米 10 雞蛋 10	
11/15 (二)	熱量 (kcal)	蔥油拌飯 DIY	沙嗲豬肉	蜜汁黑輪	蔬菜冬粉	魚板青菜	仙草蜜	醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753
		425	110	80	95	70	420	
	烹調方式	煮	煮	煮	炒	煮	煮	
	食材(g)	蔥油醬汁適量 白米 120	洋蔥 肉片 35	黑輪段 30 蘿蔔 20	大白菜 10 冬粉 20 木耳 5	青菜 70 魚板適量	蜜茶 50 仙草 10	
11/16 (三)	熱量 (kcal)	小米飯	日式豬排	翡翠蒸蛋	豆皮胡瓜	炒青菜	筍絲雞湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	110	90	45	75	55	
	烹調方式	煮	煮	蒸	煮	煮	煮	
	食材 (g)	小米 10 白米 110	豬排 50	翡翠適量 雞蛋 50	豆皮適量 胡瓜 50	青菜 70	筍絲 10 雞丁 10	
11/17 (四)	熱量 (kcal)	什錦炒麵	韓式炸雞	韓式燒肉	日式壽司	炒青菜	味噌豆腐湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		280	80	90	80	75	55	
	烹調方式	炒	炸	煮	蒸	煮	煮	
	食材 (g)	洋蔥 15 紅蘿蔔 10 麵條 200	雞丁 40 小黃瓜 15 紅蘿蔔 10	豆芽菜 20 年糕 10 肉片 30	海苔壽司*1 豆皮壽司*1	青菜 70	味噌適量 豆腐 10	
11/18 (五)	熱量 (kcal)	胚芽飯	豆腐燒肉	咖哩雞	蔬菜什錦炸	炒青菜	薑絲海芽湯	醣類：120 蛋白質：25 脂肪：26 總熱量：814
		420	150	110	50	75	85	
	烹調方式	煮	煮	煮	炸	煮	煮	
	食材 (g)	胚芽米 10 白米 110	豆腐 40 肉丁 30 白蘿蔔 15	咖哩適量 雞丁 40 紅蘿蔔 15 馬鈴薯 25	南瓜 25 茄子 30	青菜 70	薑絲 2 海芽 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。