

# 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
12/29 (一)	熱量 (kcal)	豆菜麵	鹹酥雞	麻辣煲	鬆餅	炒青菜	筍絲蛋花湯	醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753
	烹調方式	煮	炸	煮	蒸	煮	煮	
	食材(g)	豆芽菜 麵條 150	雞丁 60 地瓜 20	海帶 20 米血 20 凍豆腐 10	鬆餅 50	青菜 70	筍絲 10 雞蛋 10	
12/30 (二)	熱量 (kcal)	糙米飯	三杯雞	京醬肉片	紅蘿蔔炒蛋	炒青菜	紫菜金針菇湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
	烹調方式	煮	煮	炒	炒	煮	煮	
	食材 (g)	糙米 10 白米 110	雞丁 40 薑片 1 九層塔 1 馬鈴薯 20	肉片 40 油菜 20 京醬適量	紅蘿蔔 25 雞蛋 30	青菜 70	紫菜 2 金針菇 10	
12/31 (三)	熱量 (kcal)	香鬆飯	雞粒玉米	牙齒肉圓	什錦蔬菜	炒青菜	冬菜冬粉湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
	烹調方式	煮	煮	蒸	炒	煮	煮	
	食材 (g)	香鬆適量 白米 120	雞絞肉 15 玉米 40	牙齒肉圓 45 醬油膏	白花菜 40 紅蘿蔔 10 高麗菜 25	青菜 70	冬菜 1 冬粉 5	
1/1 (四)	熱量 (kcal)							
	烹調方式							
	食材 (g)							
1/2 (五)	熱量 (kcal)	白飯	宮保雞丁	蒜味肉片	大瓜魚丸	炒青菜	綠豆湯	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：746
	烹調方式	煮	炒	炒	煮	煮	煮	
	食材 (g)	白米 120	乾辣椒 1 雞丁 40 油花生 5	高麗菜 40 肉片 40 蒜適量	大黃瓜 40 魚丸 20	青菜 70	綠豆 15	

- ◆ 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。