

長榮中學營養午餐菜單(好口味食品廠) 國中部+工業群

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 | 全穀雜糧 | 豆魚肉 | 蔬菜 | 油脂 | 水果/乳品 | 總熱量 |
|-------|----|----------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|---------|-----------------------|------|-----|-----|-----|-------|-----|
| 12/29 | 一 | 米飯 | 紅燒豬肉 | 香酥雞柳條*2 | 海芽炒蛋 | 炒青菜 | 冬菜冬粉湯 | 6.0 | 2.7 | 0.9 | 2.8 | 0 | 771 |
| | | 煮 | 魯 | 炸 | 炒 | 炒 | 煮 | | | | | | |
| | 食材 | 白米 100 | 豬肉 30 蘿蔔 20 麵輪 15 | 香酥雞柳條*2 | 雞蛋 25 豆腐 40 海帶芽少許 | 時令蔬菜 70 | 冬粉 15 冬菜少許 | | | | | | |
| 12/30 | 二 | 米飯 | 無骨香雞排 | 八寶肉燥 | 沙茶魚羹條 | 炒青菜 | 奶茶 | 5.5 | 3.0 | 0.9 | 2.9 | 0 | 763 |
| | | 煮 | 炸 | 魯 | 燴 | 炒 | 煮 | | | | | | |
| | 食材 | 白米 100 | 雞排 40 | 絞肉 15 豆干 15 花瓜少許 | 魚羹條 15 蔬菜 20 | 時令蔬菜 70 | 茶包 | | | | | | |
| 12/31 | 三 | 肉鬆飯 | 蒲燒鯛魚 | 塔香豆干黑輪 | 茶葉蛋 | 炒青菜 | 蘿蔔玉米香菇湯 | 6.0 | 2.5 | 0.9 | 2.6 | 0 | 747 |
| | | 煮 | 烤 | 炒 | 魯 | 炒 | 煮 | | | | | | |
| | 食材 | 白米 100 肉鬆適量 | 蒲燒鯛魚 35 | 豆干 20 黑輪 15 | 雞蛋*1 | 時令蔬菜 70 | 蘿蔔 20 香菇 5 玉米少許 | | | | | | |
| 01/01 | 四 | 元旦 | | | | | | | | | | | |
| | | 食材 | | | | | | | | | | | |
| 01/02 | 五 | 米飯 | 宮保雞丁 | 白菜獅子頭 | 海帶豆干 | 炒青菜 | 玉米蛋花湯 | 6.0 | 3.0 | 1.0 | 2.7 | 0 | 792 |
| | | 煮 | 炒 | 燴 | 拌 | 炒 | 煮 | | | | | | |
| | 食材 | 白米 100 | 雞肉 35 小黃瓜少許 百頁豆腐 20 辣椒少許 | 獅子頭*1 大白菜 10 | 海帶 25 豆干 25 | 時令蔬菜 70 | 玉米粒 10 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"