

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
9/19 (一)	熱量 (kcal)	什錦炒麵	洋蔥燒雞	蒜味肉片	菠蘿麵包	炒青菜	冰紅茶	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：746
		280	90	70	70	70	45	
	烹調方式	炒	煮	炒	烤	炒	煮	
	食材(g)	麵條 120 高麗菜 10 木耳 5	雞丁 40 洋蔥 20	蒜適量 肉片 30 高麗菜 20	菠蘿麵包 50	青菜 70	紅茶 50	
9/20 (二)	熱量 (kcal)	白飯	日式豬排	塔香燒雞	黑胡椒豆薯	魚板青菜	綠豆湯	醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753
		420	110	85	95	70	420	
	烹調方式	煮	炸	煮	炒	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	豬排 50	雞丁 40 薑九層塔 1	黑胡椒 豆薯 40	青菜 70 魚板適量	綠豆 10	
9/21 (三)	熱量 (kcal)	運動會不供餐						
	烹調方式							
	食材 (g)							
9/22 (四)	熱量 (kcal)	白飯	橙汁排骨	奶香雞	鍋貼	炒青菜	筍絲湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	80	90	80	75	55	
	烹調方式	煮	煮	煮	煎	煮	煮	
	食材 (g)	白米 120	橙汁適量 排骨 30 杏鮑菇 20	雞丁 40 馬鈴薯 30	鍋貼 20	青菜 70	筍絲 10	
9/23 (五)	熱量 (kcal)	小米飯	沙茶魚柳	百頁燒肉	海苔地瓜	炒青菜	味噌蘿蔔湯	醣類：120 蛋白質：25 脂肪：26 總熱量：814
		420	110	110	50	75	85	
	烹調方式	煮	煮	煮	炸	煮	煮	
	食材 (g)	白米 110 小米 10	大白菜 20 魚柳 40 沙茶適量	百頁豆腐 20 肉片 30	地瓜 50 海苔絲適量	青菜 70	味噌適量 白蘿蔔 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。