

長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 商業群+設計群

營養師：吳珮瑤

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)	米飯	雞肉捲	肉燥獅子頭	螞蟻上樹	炒青菜	珍珠冬瓜	醣類：94.5 蛋白質：28 脂肪：25 總熱量：730
		350	145	85	65	40	45	
	烹調方式	煮	炸	滷	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100	雞肉捲 60	絞肉 10 香菇 5 獅子頭 1 顆	冬粉 10 高麗菜 15 紅 K 絲 5 木耳絲 5 絞肉 10 豆瓣醬適量	青菜 85	冬瓜露 20 珍珠 5	
9/20 (二)	熱量 (kcal)	麥片飯	蔥燒豬排	咖哩雞丁	筍絲炒蛋	肉絲炒青菜	愛玉仙草蜜	醣類：90.4 蛋白質：30 脂肪：26.5 總熱量：738
		355	135	95	85	40	45	
	烹調方式	煮	燒	煮	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100 麥片 10	豬排 45	雞丁 25 紅 K 5 馬 K 10 洋蔥 5 咖哩適量	雞蛋 25 筍絲 15 小瓜絲 15	青菜 85 肉絲 5	愛玉 10 仙草 10	
9/21 (三)	熱量 (kcal)	校慶停餐						
	烹調方式							
	食材 (g)							
9/22 (四)	熱量 (kcal)	米飯	蒙古炒肉片	雞蓉玉米粒	大黃瓜甜不辣絲	炒青菜	蘿蔔龍骨湯	醣類：95 蛋白質：29 脂肪：25 總熱量：744
		280	135	75	55	40	105	
	烹調方式	煮	炒	炒	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100	油菜 15 高麗菜 20 洋蔥 10 豬肉片 40	雞絞肉 25 玉米粒 30	大黃瓜 40 甜不辣絲 15	青菜 85	白 K 15 龍骨 15	
9/23 (五)	熱量 (kcal)	糙米飯	麵輪燒雞丁	白菜肉絲炒年糕	番茄炒蛋	炒青菜	白玉魚丸湯	醣類：93 蛋白質：32 脂肪：27 總熱量：763
		350	135	85	65	40	40	
	烹調方式	煮	燒	炒	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 100 糙米 10	雞丁 40 麵輪 15	大白菜 30 肉絲 20 洋蔥 10 年糕 5	牛番茄 30 雞蛋 25	青菜 85	白 K 10 魚丸 10	

- ◆ 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。