

# 長榮高級中學 營養午餐菜單 好口味食品廠

營養師：劉睿捷

電話：2503296

傳真：2500224

| 日期           | 項目            | 主食              | 主菜                        | 主菜             | 副菜                      | 副菜    | 湯                      | 營養素分析                                |
|--------------|---------------|-----------------|---------------------------|----------------|-------------------------|-------|------------------------|--------------------------------------|
| 10/17<br>(一) | 熱量<br>(kcal)  | 白飯              | 芝麻雞腿排                     | 翡翠福州丸          | 蔬菜甜不辣                   | 炒青菜   | 菜頭魚丸湯                  | 醣類：106<br>蛋白質：26<br>脂肪：29<br>總熱量：789 |
|              |               | 420             | 120                       | 75             | 75                      | 40    | 30                     |                                      |
|              | 烹調方式          | 水煮              | 烤                         | 炒              | 炒                       | 炒     | 水煮                     |                                      |
|              | 食<br>材<br>(g) | 白米 120          | 雞腿排 40                    | 福州丸 30         | 甜不辣 15<br>蔬菜 20         | 青菜 80 | 金針菇 10<br>筍絲 10        |                                      |
| 10/18<br>(二) | 熱量<br>(kcal)  | 白飯              | 蜜汁翅腿*2                    | 蒼蠅頭            | 糖醋蝦捲                    | 炒青菜   | 冬瓜粉圓                   | 醣類：104<br>蛋白質：26<br>脂肪：30<br>總熱量：784 |
|              |               | 420             | 95                        | 140            | 70                      | 40    | 40                     |                                      |
|              | 烹調方式          | 水煮              | 烤                         | 炒              | 炒                       | 炒     | 水煮                     |                                      |
|              | 食<br>材<br>(g) | 白米 120          | 翅小腿 40                    | 豆干 20<br>絞肉 15 | 蝦捲 30                   | 青菜 80 | 珍珠粉圓<br>冬瓜糖磚           |                                      |
| 10/19<br>(三) | 熱量<br>(kcal)  | 小米飯             | 咖哩肉片                      | 蘿蔔燒雞           | 海芽炒蛋                    | 炒青菜   | 豆薯三絲湯                  | 醣類：106<br>蛋白質：25<br>脂肪：27<br>總熱量：761 |
|              |               | 420             | 120                       | 80             | 70                      | 40    | 30                     |                                      |
|              | 烹調方式          | 水煮              | 燴                         | 燒              | 炒                       | 炒     | 煮                      |                                      |
|              | 食<br>材<br>(g) | 白米 100<br>小米 20 | 豬肉 40<br>馬鈴薯 30<br>紅蘿蔔 20 | 雞丁 30<br>蘿蔔 20 | 雞蛋 15<br>豆腐 20<br>海帶芽適量 | 青菜 80 | 豆腐 20<br>乾海芽適量<br>味噌適量 |                                      |
| 10/20<br>(四) | 熱量<br>(kcal)  | 白飯              | 銀芽肉絲                      | 麥克雞塊*2         | 螞蟻上樹                    | 炒青菜   | 玉米蛋花湯                  | 醣類：108<br>蛋白質：29<br>脂肪：28<br>總熱量：780 |
|              |               | 420             | 120                       | 95             | 90                      | 40    | 30                     |                                      |
|              | 烹調方式          | 水煮              | 炒                         | 炸              | 炒                       | 炒     | 水煮                     |                                      |
|              | 食<br>材<br>(g) | 白米 120          | 豬肉 30<br>豆芽菜 15           | 麥克雞塊 40        | 冬粉 15<br>絞肉 10<br>蔬菜 10 | 青菜 80 | 玉米粒 10<br>雞蛋 15        |                                      |
| 10/21<br>(五) | 熱量<br>(kcal)  | 糙米飯             | 鹹水雞                       | 肉燥滷蛋           | 馬蹄條                     | 炒青菜   | 奶茶                     | 醣類：111<br>蛋白質：28<br>脂肪：28<br>總熱量：812 |
|              |               | 420             | 115                       | 70             | 120                     | 40    | 40                     |                                      |
|              | 烹調方式          | 水煮              | 炒                         | 魯              | 炸                       | 炒     | 煮                      |                                      |
|              | 食<br>材<br>(g) | 白米 100<br>糙米 20 | 雞丁 40                     | 雞蛋 30<br>豬肉 10 | 馬蹄條 30                  | 青菜 80 | 紅茶包<br>奶粉              |                                      |

◎本公司使用之豬肉皆為國產豬肉