

# 長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 國中部+高中部

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
10/17 (一)	熱量(kcal)	米飯	蜜汁翅小腿*2	香菇花瓜 油豆腐	泰式寬冬粉	炒青菜	白 K 龍骨湯	醣類：92.5 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：733
		350	120	80	90	40	40	
	烹調方式	煮	煮	滷	炒	炒	煮	
	食材(g)	白米 100	翅小腿 40	豆腐 60 花瓜 15 香菇 5	寬冬粉 10 大白菜 30 泰式醬適量	青菜 85	白 K 15 龍骨 15	
10/18 (二)	熱量(kcal)	小米飯	糖醋肉角	肉燥滷蛋	炒三丁	魚板炒青菜	海芽魚丸湯	醣類：91 蛋白質：32 脂肪：27.5 總熱量：756
		385	120	105	50	40	40	
	烹調方式	煮	拌	滷	炒	炒	煮	
	食材(g)	白米 100 小米 10	肉丁 35 洋蔥 10 彩椒 5	雞蛋 1 顆 絞肉 5	玉米粒 20 小瓜丁 15 豆薯 15	青菜 85 魚板絲適量	海芽 10 魚丸 10	
10/19 (三)	熱量(kcal)	什錦炒麵	京醬芥藍雞柳	冰烤地瓜	五味醬豆腐*2	炒青菜	冬瓜珍珠	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：24 總熱量：745
		385	150	35	70	40	45	
	烹調方式	炒	炒	烤	拌	炒	煮	
	食材(g)	白麵條 150 高麗菜 20 紅 K 5 木耳 2 肉絲 5	雞柳 40 芥藍菜 30	冰烤地瓜 30	豆腐 40 五味醬適量	青菜 85	冬瓜露 20 珍珠 10	
10/20 (四)	熱量(kcal)	芝麻飯	醬燒豬排	番茄炒蛋	白菜滷	炒青菜	冬瓜蜆湯	醣類：84 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：682
		350	140	70	55	40	40	
	烹調方式	煮	燒	炒	滷	炒	煮	
	食材(g)	白米 100 芝麻適量	豬排 45	番茄 30 雞蛋 30	大白菜 35 素肉 10 筍絲 10 木耳 2	青菜 85	冬瓜 15 黃金蜆 10	
10/21 (五)	熱量(kcal)	米飯	檸檬雞柳條*2	雞蓉板豆腐	皇帝豆 香菇麵筋	炒青菜	西米露	醣類：91 蛋白質：31 脂肪：26 總熱量：738
		350	145	70	80	40	45	
	烹調方式	煮	炸	煮	煮	炒	煮	
	食材(g)	白米 100	檸檬雞柳條 55	雞絞肉 5 豆腐 40	皇帝豆 5 香菇 5 麵筋 10	青菜 85	西谷米 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。