

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
10/17 (一)	熱量 (kcal)	小米飯	麵輪燒雞	蜜汁排骨	肉圓	炒青菜	仙草蜜	醣類：100 蛋白質：28 脂肪：26 總熱量：746
		280	85	75	65	70	45	
	烹調方式	煮	煮	煮	蒸	炒	煮	
	食材(g)	小米 10 白米 110	麵輪 10 雞丁 40 蘿蔔 20	蜜汁適量 排骨 35 地瓜 20	肉圓 50 醬油醬汁 適量	青菜 70	仙草 10 蜜茶 50	
10/18 (二)	熱量 (kcal)	白飯	宮保雞丁	肉燥豆腐	筍絲三色	魚板青菜	味噌海芽湯	醣類：105 蛋白質：27 脂肪：25 總熱量：753
		280	90	70	95	70	420	
	烹調方式	炒	煮	煮	炒	煮	煮	
	食材(g)	白米 120	雞丁 40 乾辣椒 1 米血 15	豆腐 40 絞肉 15	筍絲 25 木耳 15 紅蘿蔔 10	青菜 70 魚板適量	味噌適量 海帶芽 10	
10/19 (三)	熱量 (kcal)	胚芽飯	咖哩肉丁	剝皮辣椒雞	可樂餅	炒青菜	綠豆湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	80	90	45	75	55	
	烹調方式	煮	煮	炒	炸	煮	煮	
	食材 (g)	胚芽米 10 白米 110	咖哩適量 馬鈴薯 25 紅蘿蔔 15	雞丁 40 高麗菜 25 剝皮辣椒適量	可樂餅 30	青菜 70	綠豆 10 粉角 10	
10/20 (四)	熱量 (kcal)	豆菜麵	麥克雞塊	客家小炒	蜂蜜蛋糕	青花滷味	豆薯蛋花湯	醣類：115 蛋白質：26 脂肪：24 總熱量：780
		420	80	90	80	75	55	
	烹調方式	炒	炸	煮	烤	煮	煮	
	食材 (g)	麵條 120 豆芽菜 20	麥克雞塊*3	豆干 40 魷魚乾 5 肉絲 30	蜂蜜蛋糕 25	青花菜 25 火鍋料適 量	豆薯 10 蛋液 10	
10/21 (五)	熱量 (kcal)	白飯	糖醋肉片	香酥翅腿	絲瓜麵線	炒青菜	梅子綠	醣類：120 蛋白質：25 脂肪：26 總熱量：814
		280	110	110	50	75	85	
	烹調方式	炒	煮	炸	煮	煮	煮	
	食材 (g)	白米 120	肉片 30 糖醋適量 洋蔥 25	翅腿 50	絲瓜 35 麵線 20	青菜 70	梅子適量 綠茶 50	

- ◆ 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。