

長榮中學營養午餐菜單(康立食品工廠) 高中部

營養師：林芳宜

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
3/23	一	米飯	咖哩雞	肉末	冬瓜	炒青菜	海結	6.6	3	1.5	3	0	860
		煮	煮	玉米粒	客家小菊	炒	龍骨湯						
	食	白米 120	雞丁 40 洋蔥 10 紅 K 15 馬 K 15	玉米粒 35 絞肉 20	冬瓜 40 豆菊 15 梅乾菜 5	青菜 70	海帶結 10 龍骨 10						
3/24	二	日式炒麵	日式豬排	豬肉餡餅	五味醬	炒青菜	玉米粒	5	2.7	1.2	3	0	718
		炒	炸	烤	豆腐	炒	蛋花湯						
	食	白麵條 180 高麗菜 25 紅 K 10 木耳 5 洋蔥 10	日式豬排 50	豬肉餡餅 40	豆腐 60 五味醬適量	青菜 70	玉米粒 10 雞蛋 10						
3/25	三	米飯	三杯雞	香酥魚條	肉燥	炒青菜	丁香	6	3.3	1	3	0	828
		煮	杏鮑菇	+小熱狗	獅子頭	炒	味噌湯						
	食	白米 120	雞丁 50 杏鮑菇 20	虱目魚條 25 小熱狗 10	豬絞肉 5 獅子頭 30	青菜 70	豆腐 20 小丁香 適量 柴魚片 適量 味噌 適量						
3/26	四	麥片飯	鐵板豬柳	滷蛋	黃瓜	炒青菜	白玉	6	2.6	1.5	3	0	788
		煮	炒	滷	甜不辣絲	炒	魚丸湯						
	食	白米 100 麥片 20	豬柳 50 洋蔥 15 銀芽 15	雞蛋 1 個	大黃瓜 40 甜不辣絲 20	青菜 70	白蘿蔔 10 魚丸 15						
3/27	五	米飯	無骨雞排	客家小炒	白菜粉絲	炒青菜	珍珠紅茶	7	2.8	1.2	3	0	865
		煮	炸	炒	燒	炒	煮						
	食	白米 120	無骨雞排 50	豆干 30 芹菜 10 肉絲 10 蔥段 5	大白菜 35 冬粉 5 雞蛋 20	青菜 70	珍珠 10 紅茶 茶包 適量						

- ◆ 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。