

葳格高中營養午餐分析表

星期	一		二		三		四		五	
日期	9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9月6日	
品項	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)
主食	白飯	250~300	什穀飯	250~300	義大利麵	250~300	地瓜飯	250~300	白飯	250~300
主菜	泰式打拋肉	85	三杯鴨	90	蔗香棒腿	100	回鍋肉片	100	虱目魚雙拼	90
副菜	烤翅小腿	75	黑胡椒豬排	85	關東煮	85	烤雞排	100	鵝蛋肉燥	90
副菜(二)	蝦皮瓠瓜	90	玉米火腿炒蛋	80	蔥花吉拿棒	80	芙蓉豆腐	90	螞蟻上樹	95
副菜(三)	薑汁蚵白菜	85	韭菜銀芽	85	翠綠油菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香花椰菜	85
湯	椰香西米露	250	肉羹湯	250	玉米濃湯	250	海帶芽蛋花湯	250	鮮菇雞湯	250
水果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1
營養分析										
全穀根莖(份)	6.0~6.0		6.0~6.0		6.0~6.0		6.0~6.0		6.0~6.0	
豆魚肉蛋(份)	3.5		3.8		3.4		3.8		3.0	
蔬菜類(份)	1.9		1.2		1.3		1.2		2.0	
水果類(份)	1.0		1.0		1.0		1.0		1.0	
油脂類(份)	2.5		3.0		3.0		2.5		3.0	
乳品類(份)	0.0		0.0		0.0		0.0		0.0	
醣類(%)	52		49		51		50		53	
蛋白質(%)	17		18		17		18		16	
脂質(%)	31		34		33		32		31	
熱量(大卡)	882~882		909~909		882~882		887~887		870~870	
鈣(mg)	176		197		165		221		240	
鈉(mg)	250		279		283		290		266	
膳食纖維(g)	7		7		8		9		10	
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。										