

葳格高中營養午餐分析表

星期	一		二		三		四		五
日期	9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13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)	中秋節放假一日
主食	白飯	250~300	小米飯	250~300	香菇肉燥飯	250~300	地瓜飯	250~300	
主菜	紅燒肉	90	宮保雞丁	100	烤雞腿	100	卡啦雞腿排	90	
副菜	酥炸魚排	60	紅燒獅子頭	90	椒鹽毛豆莢	75	紅燒虱目魚	90	
副菜(二)	鐵板豆腐	95	涼拌海帶根	80	香滷蛋	55	翠綠絲瓜	85	
副菜(三)	翠綠油菜	85	炒地瓜葉	82	脆炒高麗菜	85	韭菜銀芽	85	
湯	竹筍高纖湯	250	冬瓜魚丸湯	250	白卜玉米湯	250	金針肉絲湯	250	
水果	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		/
豆魚肉蛋(份)	3.8		2.9		3.7		3.0		
蔬菜類(份)	1.5		2.5		1.2		1.8		
水果類(份)	1.0		1.0		1.0		1.0		
油脂類(份)	3.0		3.0		2.5		3.0		
乳品類(份)	0.0		0.0		0.0		0.0		
醣類(%)	49		54		51		53		
蛋白質(%)	18		16		18		16		
脂質(%)	33		30		32		31		
熱量(大卡)	916~916		875~875		879~879		865~865		
鈣(mg)	185		238		177		221		
鈉(mg)	251		290		272		303		
膳食纖維(g)	7		9		8		9		
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。									