

葳格高中營養午餐分析表

星期	一		二		三		四		五	
日期	9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20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	胚芽飯	250~300	醉醬麵	250~300	地瓜飯	250~300	地瓜飯	250~300
主菜	蜜汁豬排	90	香酥雞米花	80	蔗香雞排	120	醬爆櫻桃鴨腿	120	黑胡椒雞丁	95
副菜	瓜仔雞	100	孜然肉片	85	花開富貴	85	回鍋肉片	100	三杯炸蛋	75
副菜(二)	塔香海茸	80	筍干雙燒	90	花枝丸	45	紹子豆腐	95	冬瓜什錦	90
副菜(三)	蒜香青江菜	85	薑汁蚵白菜	85	韭菜銀芽	85	翠綠油菜	85	脆炒高麗菜	85
湯	綠豆脆圓湯	250	香蟹粉絲湯	250	豬血湯	250	紫菜蛋花湯	250	日式味噌湯	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)	3.4		3.5		3.3		3.6		3.0	
蔬菜類(份)	1.8		3.1		1.9		1.6		2.1	
水果類(份)	1.0		1.0		1.0		1.0		1.0	
油脂類(份)	3.0		3.0		3.0		2.5		3.0	
乳品類(份)	0.0		0.0		0.0		0.0		0.0	
醣類(%)	51		52		51		51		53	
蛋白質(%)	17		17		17		18		16	
脂質(%)	32		31		32		31		31	
熱量(大卡)	894~894		933~933		890~890		882~882		872~872	
鈣(mg)	245		212		221		203		176	
鈉(mg)	321		290		306		265		274	
膳食纖維(g)	9		7		8		8		9	
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。										