

# 葳格高中營養午餐分析表

星期	一		二		三		四		五	
日期	9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27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	芝麻飯	250~300	紅燒豚肉麵	250~300	地瓜飯	250~300	白飯	250~300
主菜	蔗香棒腿	100	鶉蛋肉燥	90	烤雞翅	100	酥炸魚排	60	塔香鴨	100
副菜	紅燒肉	90	烤雞排	100	滷雙味	80	洋蔥豬柳	90	孜然肉排	75
副菜(二)	鐵板銀芽	80	瓠瓜羹	85	蘋果千層派	80	蘿蔔燒海結	90	白菜滷	100
副菜(三)	蒜香空心菜	85	蒜香青江菜	85	脆炒高麗菜	85	薑汁蚵白菜	85	翠綠油菜	85
湯	海帶芽蛋花湯	250	虱目魚補湯	250	紅燒豚肉湯	250	酸辣湯	250	四神湯	250
水果	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1	水果	1
<b>營養分析</b>										
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)	3.3		3.6		3.0		3.4		3.2	
蔬菜類(份)	2.0		1.7		1.9		2.3		1.8	
水果類(份)	1.0		1.0		1.0		1.0		1.0	
油脂類(份)	2.5		2.5		3.0		3.0		3.0	
乳品類(份)	0.0		0.0		0.0		0.0		0.0	
醣類(%)	53		51		53		51		52	
蛋白質(%)	17		18		16		17		16	
脂質(%)	30		31		31		32		32	
熱量(大卡)	869~869		885~885		868~868		906~906		880~880	
鈣(mg)	243		202		185		176		190	
鈉(mg)	288		274		305		290		276	
膳食纖維(g)	9		8		7		9		8	
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。										