

葳格高中營養午餐分析表

星期	一		二		三		四		五		六	
日期	9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5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)	名稱	每份重 (g)
主食	白飯	250~300	糙米飯	250~300	嘉義雞肉飯	250~300	地瓜飯	250~300	白飯	250~300	白飯	250~300
主菜	古都肉燥	90	宮保雞丁	100	蜜汁里肌	75	蒜泥白肉	80	香酥雞柳條	80	咖哩肉丁	100
副菜	蜜汁雞腿	110	日本鯖魚	70	芋香白菜	85	炸翅小腿	60	蔥爆里肌	85	金黃喜相逢	75
副菜(二)	黃瓜鮮燴	95	洋蔥炒蛋	80	香滷蛋	65	田園四色	90	培根高麗菜	85	海帶三絲	85
副菜(三)	蒜香空心菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香青江菜	85	翠綠油菜	85	炒地瓜葉	82	蒜香空心菜	85
湯	紫米紅豆西米露	250	白卜玉米湯	250	竹筍高纖湯	250	羅宋湯	250	青木瓜排骨湯	250	肉羹湯	250
水果	水果	1	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	6.0~6.0
豆魚肉蛋(份)	3.6	3.7	3.3	3.0	3.2	3.3
蔬菜類(份)	1.5	1.6	1.8	1.6	1.5	1.9
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.5	2.8	3.0	3.0	3.0	3.0
乳品類(份)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
醣類(%)	51	50	51	53	52	51
蛋白質(%)	18	17	17	16	16	17
脂質(%)	31	32	32	31	32	32
熱量(大卡)	880~880	903~905	888~888	860~860	873~873	890~890
鈣(mg)	228	241	170	212	199	248
鈉(mg)	266	270	302	285	354	300
膳食纖維(g)	10	8	8	9	9	10

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。