

葳格高中營養午餐分析表

星期	一		二		三		四	五
日期	10月7日		10月8日		10月9日		10月10日	10月11日
品項	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)	國慶日放假一日	彈性放假一日
主食	白飯	250~300	紫米飯	250~300	星州湯麵	250~300		
主菜	酥炸魚排	60	烤雞腿	100	醬爆櫻桃鴨翅	120		
副菜	鴨肉米血	100	阿婆肉醬	90	關東煮	85		
副菜(二)	鐵板豆腐	95	宜蘭西魯肉	90	花枝丸	50		
副菜(三)	蒜香青江菜	85	翠綠油菜	85	薑汁蚵白菜	85		
湯	黃瓜魚丸湯	250	玉米蛋花湯	250	星州湯	250		
水果	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		/	/
豆魚肉蛋(份)	3.8		3.5		3.2			
蔬菜類(份)	1.2		1.2		2.0			
水果類(份)	1.0		1.0		1.0			
油脂類(份)	3.0		2.5		3.0			
乳品類(份)	0.0		0.0		0.0			
醣類(%)	49		51		52			
蛋白質(%)	18		17		16			
脂質(%)	34		31		32			
熱量(大卡)	909~909		865~865		885~885			
鈣(mg)	221		216		207			
鈉(mg)	280		301		277			
膳食纖維(g)	6		8		8			
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。								