

葳格高中營養午餐分析表

星期	一		二		三		四		五	
日期	10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18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	小米飯	250~300	油飯	250~300	地瓜飯	250~300	白飯	250~300
主菜	義式燉肉	100	炸雞腿	100	烤雞排	100	三杯鴨	90	咖哩獅子頭	85
副菜	金黃喜相逢	75	東坡豆腐	90	五香滷味	85	鹹酥雞	100	沙嗲豆干	80
副菜(二)	芙蓉豆腐	90	義式炒蛋	80	中華豆花	150	玉米三色	85	花開富貴	85
副菜(三)	炒地瓜葉	82	翠綠油菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香空心菜	85	韭菜銀芽	85
湯	珍珠奶茶	250	海芽味噌湯	250	竹筍大骨湯	250	高麗菜蛋花湯	250	玉米穗大骨湯	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)	3.7		3.5		3.4		3.3		3.0	
蔬菜類(份)	1.2		1.2		2.1		1.2		1.5	
水果類(份)	1.0		1.0		1.0		1.0		1.0	
油脂類(份)	3.0		3.0		2.8		3.0		2.8	
乳品類(份)	0.0		0.0		0.0		0.0		0.0	
醣類(%)	49		50		52		51		53	
蛋白質(%)	17		17		17		17		16	
脂質(%)	33		33		31		32		31	
熱量(大卡)	902~902		888~888		893~893		873~873		849~849	
鈣(mg)	236		215		207		180		246	
鈉(mg)	275		286		302		311		320	
膳食纖維(g)	6		7		7		8		9	
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。										

營養師

主任

校長