

葳格高中營養午餐分析表

星期	一		二		三		四		五	
日期	10月21日		10月22日		10月23日		10月24日		10月25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	白飯	250~300	地瓜飯	250~300	西班牙燉飯	250~300
主菜	泰式打拋肉	85	黑胡椒豬排	85	黑胡椒雞丁	95	醬燒肉丁	90	蜜汁雞腿	110
副菜	蜜汁里肌	75	京醬肉絲	100	中式香腸	40	蔗香雞排	120	小瓜什錦	80
副菜(二)	紅蘿蔔炒蛋	80	培根高麗菜	85	黃瓜燴三鮮	90	洋蔥炒蛋	80	布丁	100
副菜(三)	韭菜銀芽	85	翠綠油菜	85	蒜香青江菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香福山萵苣	85
湯	冬瓜魚丸湯	250	紫菜蛋花湯	250	日式味噌湯	250	白卜玉米湯	250	玉米濃湯	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)	3.6		3.5		3.0		3.6		3.5	
蔬菜類(份)	1.5		1.5		2.0		2.0		1.7	
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		2.5	
乳品類(份)	0.0		0.0		0.0		0.0		0.0	
醣類(%)	50		50		53		52		52	
蛋白質(%)	17		17		16		18		17	
脂質(%)	33		33		31		31		31	
熱量(大卡)	902~902		895~895		870~870		892~892		877~877	
鈣(mg)	221		202		196		180		211	
鈉(mg)	305		296		394		285		312	
膳食纖維(g)	7		8		8		9		8	
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。										