

# 葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12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	嘉義雞肉飯	250~300	養生地瓜飯	250~300	古早味割包	250~300
主菜	柚香雞翅	100	香片瓜雞	90	滷豬腳	120	柑樹子蒸魚	85	五香爌肉排	80
副菜	韓式燒肉	100	紅燒獅子頭	90	滷雙味	80	滷雞排	100	奶香玉米穗	60
副菜(二)	歐姆炒蛋	80	鐵板豆腐	95	翠綠油菜	85	黃瓜鮮燴	95	蝦仁燴洋芋	100
副菜(三)	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85	蟹黃燒賣/愛玉	25/150	薑汁蚵白菜	85	蒜香花椰菜	85
湯	鳳梨苦瓜排骨	250	冬瓜黑輪湯	250	藥膳菇菇湯	250	蘿蔔排骨湯	250	綠豆芋圓湯	250
水果	西瓜	1	蘋果	1	芭樂	1	葡萄	1	小蕃茄	1

## 營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.2	3.1	3.3	3.1	3.4
蔬菜類(份)	1.8	1.6	1.5	1.8	1.7
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	3.0	2.9	2.9
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	50	50	48	50	49
蛋白質(%)	17	17	17	17	17
脂質(%)	33	33	35	34	34
熱量(大卡)	862	850	880	868	887

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料