

葳格高中營養午餐表



星期	一	二	三	四	五
日期	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14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)
主食		白米飯 250~300	茄汁義大利麵 350	地瓜飯 250~300	紫米飯 250~300
主菜		洋蔥豬柳 90	卡啦胸肉排 70	花生豬腳 100	焗香雞丁 90
副菜		檸檬雞排 120	起司洋芋 80	冰糖醬鴨 90	梅干燒肉 95
副菜(二)		培根高麗菜 85	薑汁蚵白菜 85	芹香豆干片 85	雙色花椰菜 85
副菜(三)		蒜香菠菜 85	燒賣 35	翠綠油菜 85	蒜香大白菜 85
湯		鹹湯圓湯 250	南瓜濃湯 250	冬瓜貢丸湯 250	蒜頭雞湯 250
水果		茂谷 1	蘋果 1	蜜棗 1	小番茄 1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.2	3.2	3.0	3.1
蔬菜類(份)	1.8	1.5	1.5	2.5
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.6	2.8
乳品類(份)	0	0	0	0
醣類(%)	50	50	51	50
蛋白質(%)	17	17	17	17
脂質(%)	33	33	33	33
熱量(大卡)	862	855	840	881

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料