

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	3月2日		3月3日		3月4日		3月5日		3月6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	飯	300	芝麻飯	300	古早味油飯	300	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜	三杯雞	90	鐵板豬柳	100	迷迭香雞腿	120	蕃茄燒肉	100	冰糖豬腳	100
副菜	照燒豬排	75	當歸鴨	100	焗烤南瓜節瓜	90	酸菜魚	85	義式茄汁肉丸	60
副菜(二)	冬瓜什錦	90	筍干雙燒	90	五香滷蛋	55	培根高麗菜	85	玉米炒蛋	85
副菜(三)	蒜香高麗菜	85	蒜香蚵白菜	85	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85	蒜香菠菜	85
湯	山藥湯	250	湯圓湯	250	綜合蔬菜湯	250	玉米濃湯	250	芥菜湯	250
水果	蘋果	1	草莓	1	柳丁	1	芭樂	1	海梨柑	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)	3.5	3.4	3.2	3.5	2.8
蔬菜類(份)	2.3	2.6	1.5	2.6	1.9
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7	2.7	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	49	49	49	52
蛋白質(%)	18	17	17	18	16
脂質(%)	34	33	34	33	32
熱量(大卡)	900	901	860	903	840

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料