

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7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	白米飯	250~300	紅藜飯	250~300	蘑菇鐵板麵	350	地瓜飯	250~300	小米飯	350~300
主菜	烤雞排	100	薑汁燒肉	90	當歸雞翅	100	紅麴燉肉	100	醬爆雞丁	90
副菜	泰式打拋肉	85	蒜燒烏魚	90	海帶結滷四方干	85	冬瓜燒鴨	100	豆輪燒肉	90
副菜(二)	芹香豆包絲	85	咖哩洋芋	100	蟹黃燒賣	50	雙色花椰菜鮮蔬	85	蝦仁蒸蛋	100
副菜(三)	蒜香菠菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	翠綠油菜	85
湯	芋香西米露	250	日式味噌湯	250	結頭貢丸湯	250	青菜蛋花湯	250	冬瓜丸片湯	250
水果	葡萄	1	蘋果	1	茂谷	1	小蕃茄	1	芭樂	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)	3.1	3.1	3.2	3.1	3.2
蔬菜類(份)	1.8	2.1	1.6	2.1	1.2
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	3.0	2.6	2.7	2.8	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	51	49	50	49
蛋白質(%)	17	17	17	17	17
脂質(%)	34	32	33	33	34
熱量(大卡)	873	862	862	871	847

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料