

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13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	300	紅藜飯	300	白醬義大利麵	220	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	蔥爆肉片	100	洋芋燒肉	100	蠔油雞排	100	香菇燉雞	90	花枝燒	40
副菜	麻油雞	95	脆皮烤鴨	85	起司玉米	85	清蒸鮮魚片	100	霸王雞腿	150
副菜(二)	瓠瓜羹	85	小黃瓜炒黑輪	80	蔥花吉拿棒	65	韓式年糕	85	蕃茄炒蛋	80
副菜(三)	蒜香蚵白菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香菠菜	85	蒜香青江菜	85	炒地瓜葉	82
湯	南瓜雪片湯	250	竹筍湯	250	蕃茄元氣湯	250	黃瓜鮮菇湯	250	金針紫菜湯	250
水果	芭樂	1	蜜世界	1	蘋果	1	草莓	1	桶柑	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	3.3	4.0	3.7	4.0
蔬菜類(份)	2.6	2.3	1.8	2.6	1.8
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.6	2.8	2.6	2.9
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	50	46	48	46
蛋白質(%)	18	17	18	18	18
脂質(%)	33	33	36	33	36
熱量(大卡)	907	882	929	918	934

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料