

# 葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日	
品項	名稱	每份重(g)								
主食	白米飯	300	芝麻飯	300	夏威夷炒飯	300	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜	咖哩豚肉	100	蒜香豬排	100	香滷雞腿	100	糖醋咕咾肉	100	桔醬白肉	80
副菜	虎皮蛋	60	焗烤鮮魚	90	關東煮	85	冬瓜燒鴨	100	洋芋燒雞	100
副菜(二)	栗子燒白菜	100	酸菜麵腸	80	烤餡餅	55	螞蟻上樹	95	香菇蒸蛋	85
副菜(三)	蒜香菠菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85	炒地瓜葉	82	薑汁蚵白菜	85
湯	芋頭排骨湯	250	牛蒡湯	250	青菜豆腐湯	300	南瓜湯	250	日式味噌湯	250
水果	芭樂	1	茂谷柑	1	蜜棗李	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)	3.0	3.5	3.2	2.9	3.6
蔬菜類(份)	2.2	1.7	2.0	2.1	1.8
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	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	51	48	50	52	48
蛋白質(%)	17	18	17	17	18
脂質(%)	32	34	33	32	34
熱量(大卡)	862	886	872	848	891

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料