

# 葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21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	白醬培根義大利麵	220	地瓜飯	250~300	小米飯	250~
主菜	蔥爆肉片	100	洋芋燒肉	100	迷迭香雞腿	120	彩椒雞丁	95	五香爌肉排	80
副菜	麻油雞	95	脆皮烤鴨	85	海帶三絲	85	蒜香肉排	85	清蒸鮮魚片	100
副菜(二)	金茸冬瓜	85	小黃瓜炒黑輪	80	蔥花吉拿棒	80	韓式年糕	85	蕃茄炒蛋	80
副菜(三)	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香菠菜	85	翠綠油菜	85	蒜香蚵白菜	85
湯	紅豆QQ圓	250	竹筍排骨湯	250	蕃茄元氣湯	250	黃瓜鮮菇湯	250	金針紫菜湯	250
水果	葡萄	1	蘋果	1	草莓	1	小蕃茄	1	蘋果	1

## 營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.2	3.3	3.2	3.2	3.3	3.1
蔬菜類(份)	1.6	1.5	1.8	1.6	1.6	1.7
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.9	2.8	2.6	2.6	2.6	2.9
乳品類(份)	0	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	49	50	49	49	49
蛋白質(%)	17	17	17	17	17	17
脂質(%)	34	34	33	33	33	34
熱量(大卡)	871	871	862	865	865	866

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料