

# 葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28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	芝麻飯	250~300	散壽司	300	地瓜飯	250~300	紫米飯	250~300
主菜	咖哩豚肉	100	蒜香豬排	100	霸王雞腿	150	糖醋咕咾肉	100	桔醬白肉	80
副菜	章魚燒小丸子	40	藥膳鴨肉	85	焗烤洋芋	90	冰糖醬鴨	90	燒酒雞	95
副菜(二)	栗子燒白菜	100	酸菜麵腸	80	蟹黃燒賣	50	紅燒豆腐	100	蝦仁炒蛋	85
副菜(三)	蒜香青江菜	85	蒜香山茼蒿	85	蒜香高麗菜	85	蒜香菠菜	85	薑汁蚵白菜	85
湯	竹筍排骨湯	250	牛蒡雞湯	250	青菜豆腐湯	300	南瓜排骨湯	250	日式味噌湯	250
水果	蜜棗李	1	蘋果	1	葡萄	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)	3.2	3.2	3.3	3.2	3.3
蔬菜類(份)	2.1	1.6	1.3	1.6	2.1
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.6	2.8	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	50	50	49	49	50
蛋白質(%)	17	17	17	17	17
脂質(%)	33	33	34	34	33
熱量(大卡)	870	857	858	866	877

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料