

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四	五
日期	3月31日		4月1日		4月2日		4月3日	4月4日
品項	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	青醬義大利麵	220		
主菜	蔥油雞排	120	紅燒香菇燉雞	90	卡啦胸肉排	70		
副菜	紅燒豚肉	90	清蒸鮮魚	100	洋芋沙拉	100		
副菜(二)	冬瓜什錦	90	關東煮	85	薑汁蚵白菜	85		
副菜(三)	蒜香芥蘭菜	85	蒜香青江菜	85	烤餡餅	35		
湯	結頭菜貢丸湯	250	鮮筍肉羹湯	250	蔬菜濃湯	250		
水果	葡萄	1	蘋果	1	蜜棗	1		

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0					
豆魚肉蛋(份)	2.9	2.8	3.0					
蔬菜類(份)	1.9	2.1	1.7					
水果類(份)	1.0	1.0	1.0					
油脂類(份)	3.0	2.5	3.1					
乳品類(份)	0	0	0					
醣類(%)	55	56	53					
蛋白質(%)	16	15	17					
脂質(%)	29	29	30					
熱量(大卡)	865	837	872					

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料