

葳格高中營養午餐表



星期	一	二	三	四	五				
日期	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日				
品項		名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)		
主食		紅藜飯	300	什錦炒麵	250	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜		香菇燉雞	90	五香爌肉排	60	蜜汁豬排	90	卡啦胸肉排	70
副菜		清蒸鮮魚片	100	關東煮	85	焗烤鮮魚丁	90	泰式打拋肉	85
副菜(二)		洋芋沙拉	100	蛋黃芋丸	45	冬瓜什錦	90	香菇蒸蛋	85
副菜(三)		薑汁蚵白菜	85	蒜香青江菜	85	炒地瓜葉	82	蒜香高麗菜	85
湯		肉羹湯	250	蔬菜濃湯	250	結頭菜湯	250	綠豆芋圓湯	250
水果		砂糖橘	1	芭樂	1	蜜棗李進口	1	香蕉	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.2	2.8	3.4	3.6
蔬菜類(份)	1.9	2.6	2.3	1.4
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.5	2.6	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0
醣類(%)	50	53	50	47
蛋白質(%)	17	16	18	18
脂質(%)	32	31	33	35
熱量(大卡)	860	852	888	886

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料