

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	4月7日		4月8日		4月9日		4月10日		4月11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	嘉義雞肉飯	350	地瓜飯	250~300	小米飯	250~300
主菜	京醬鴨片	100	糖醋肉丁	100	蜜汁豬排	90	梅干燒肉	95	蒜泥白肉	80
副菜	韓式燒肉	100	酸菜魚	95	海結滷豆輪	90	焗烤鮮魚	90	金黃雞翅	100
副菜(二)	歐姆炒蛋	80	鐵板豆腐	95	燒賣	25	黃瓜什錦	85	香Q滷蛋	55
副菜(三)	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85	雙色花椰菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香高麗菜	85
湯	大醬湯	250	冬瓜黑輪湯	250	藥膳燉雞湯	250	蘿蔔排骨湯	250	綠豆芋圓湯	250
水果	蜜棗李	1	蘋果	1	小蕃茄	1	葡萄	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)	3.1	3.3	3.1	3.2	3.1
蔬菜類(份)	1.6	1.3	1.7	1.6	1.8
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.7	2.6	2.8
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	50	49	50	50	50
蛋白質(%)	17	17	17	17	17
脂質(%)	33	34	33	33	33
熱量(大卡)	850	858	857	857	864

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料