

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	4月13日		4月14日		4月15日		4月16日		4月17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	300	芝麻飯	300	嘉義雞肉飯	350	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	清蒸鮮魚片	100	冰糖豬腳圈	100	鐵路大排	80	蒜泥白肉	80	蕃茄燉肉	100
副菜	韓式燒肉	100	酸菜魚	95	海結滷肉	85	脆皮烤鴨	85	豆豉雞排	90
副菜(二)	芋香白菜	85	鐵板豆腐	95	燒賣	45	黃瓜鮮燴	95	香Q滷蛋	55
副菜(三)	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	炒地瓜葉	82	薑汁蚵白菜	85	蒜香空心菜	85
湯	海芽大醬湯	250	冬瓜黑輪湯	250	藥膳湯	250	玉米穗魚丸湯	250	白蘿蔔湯	250
水果	砂糖橘	1	芭樂	1	李子	1	西瓜	1	蘋果	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)	3.5	3.3	3.5	3.4	3.4
蔬菜類(份)	2.5	1.8	1.5	2.4	1.8
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.7	2.6	2.5	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	49	48	50	49
蛋白質(%)	18	17	18	18	18
脂質(%)	33	33	34	32	33
熱量(大卡)	901	874	877	887	876

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料