

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	4月20日		4月21日		4月22日		4月23日		4月24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	紅藜飯	300	味噌拉麵	300	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜	左宗棠雞	100	薑汁燒肉	90	玫瑰油雞	95	薑黃南洋雞	100	章魚燒	40
副菜	洋蔥豬柳	90	冬瓜燒鴨	100	起司洋芋	80	蒲燒鯛魚	90	花雕雞	90
副菜(二)	蕃茄炒蛋	80	腰果四色	80	炒地瓜葉	82	芹香豆包絲	85	螞蟻上樹	95
副菜(三)	蒜香青江菜	85	薑汁蚵白菜	85	蛋黃芋丸	45	蒜香高麗菜	85	蒜香空心菜	85
湯	牛蒡排骨湯	250	羅宋湯	250	味噌拉麵湯	300	冬瓜蛤蜊湯	250	竹筍高纖湯	250
水果	砂糖橘	1	芭樂	1	蜜世界	1	小蕃茄	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)	3.3	3.6	3.4	3.4	3.0
蔬菜類(份)	2.3	2.1	1.5	2.2	2.0
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	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	50	48	48	49	51
蛋白質(%)	17	18	18	18	17
脂質(%)	33	34	34	33	32
熱量(大卡)	882	898	874	886	852

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料