

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	4 月 21 日		4 月 22 日		4 月 23 日		4 月 24 日		4 月 25 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	石鍋拌飯	250 ~ 300	地瓜飯	250 ~ 300	小米飯	250 ~ 300
主菜	麻油雞	95	蔥燒豬排	80	烤雞排	100	薑汁燒肉	90	干鍋香雞	95
副菜	土魷魚羹	250	三杯鴨	90	關東煮	85	鮮蔬雞柳	100	清蒸鮮魚片	100
副菜(二)	西芹炒黑輪	85	白菜滷	100	珍珠丸	25	蟹黃豆腐	95	焗烤南瓜	90
副菜(三)	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香花椰菜	85	蒜香空心菜	85
湯	桂圓銀耳湯	250	冬瓜鮮菇湯	250	海芽味噌湯	250	蔬菜濃湯	250	結頭貢丸湯	250
水果	西瓜	1	蘋果	1	芭樂	1	鳳梨	1	小蕃茄	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)	3.0	2.9	3.2	3.1	3.2
蔬菜類(份)	1.6	1.9	2.3	1.3	1.2
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.5	2.9	2.6	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	51	52	50	50	49
蛋白質(%)	17	17	17	17	17
脂質(%)	33	32	33	33	34
熱量(大卡)	857	838	888	843	847

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料