

葳格高中營養午餐表



星期	一	二	三	四	五			
日期	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日			
品項	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	散壽司	300	地瓜飯	300
主菜	麻油雞	95	三杯鴨	90	十三香滷雞腿	100	紅燒豬腳	100
副菜	蘑菇豬柳	100	醬燒豬排	80	關東煮	85	蒜頭雞翅	85
副菜(二)	奶油玉米	100	白菜滷	100	珍珠丸	35	蟹黃豆腐	95
副菜(三)	蒜香高麗菜	85	炒地瓜葉	82	薑汁蚵白菜	85	蒜香青江菜	85
湯	桂圓銀耳湯	250	冬瓜湯	250	海芽味噌湯	250	巧達濃湯	250
水果	砂糖橘	1	西瓜	1	哈密瓜	1	小蕃茄	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.4	3.6	3.4	3.5
蔬菜類(份)	1.9	2.4	2.0	1.7
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.5	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0
醣類(%)	49	49	49	48
蛋白質(%)	18	18	18	18
脂質(%)	33	33	33	34
熱量(大卡)	862	905	877	882

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料