

# 葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月2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	白飯	250~300	芝麻飯	250~300	古早味炒麵	350	地瓜飯	250~300	小米飯	250~300
主菜	蒜香豬排	100	日式咖哩豬	100	香滷爌肉排	60	普羅旺斯燉肉	85	茄汁鮮魚球	75
副菜	奶油起司魚球	100	卡拉脆雞排	120	黃金蒸豆腐	95	香草雞排	120	蠔油香菇蒸雞	90
副菜(二)	蛋燒豆腐	100	芹香豆包絲	85	蟹黃燒賣	25	冬瓜什錦	90	翡翠蒸蛋	100
副菜(三)	蒜香蚵白菜	85	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香高麗菜	85
湯	剝皮辣椒雞湯	250	蘿蔔湯	250	玉米濃湯	250	日式味噌湯	250	芋頭鮮菇湯	250
水果	西瓜	1	蘋果	1	枇杷	1	鳳梨	1	葡萄	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	3.2	3.2	3.1
蔬菜類(份)	1.5	1.9	1.5	1.5	1.4
水果類(份)	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.9	2.6	2.8	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	54	49	50	49	50
蛋白質(%)	16	17	17	17	17
脂質(%)	31	34	33	34	33
熱量(大卡)	908	885	855	864	849

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料