

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		5月8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	古早味油飯	300	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	蔥燒豬腳	100	橙汁咕咾肉	95	淋汁豬排	100	五香滷雞腿	100	皮絲燒肉	95
副菜	珍珠土魷魚塊	250	脆皮烤鴨	85	什錦滷味	80	泰式檸檬魚	150	蒜頭雞	95
副菜(二)	三色豆包絲	85	栗子燒白菜	100	芋餅	45	黃瓜鮮燴	95	蕃茄炒蛋	80
副菜(三)	蒜香蚵白菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	炒地瓜葉	82
湯	紅豆粉圓湯	250	瓠瓜鮮菇湯	250	魷魚蒜湯	250	關東煮湯	250	酸菜白肉鍋	250
水果	西瓜	1	哈密瓜	1	鳳梨	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	3.0	3.4	3.4	3.5
蔬菜類(份)	2.1	2.7	1.8	2.2	1.8
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7	2.7	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	51	49	49	48
蛋白質(%)	17	17	18	18	18
脂質(%)	33	32	34	33	34
熱量(大卡)	881	874	881	886	888

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料