

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	5月5日		5月6日		5月7日		5月8日		5月9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	紅藜飯	250~300	嘉義雞肉飯	250~300	地瓜飯	250~300	紫米飯	250~300
主菜	藥膳豬腳	100	彩椒炒豬柳	95	淋汁豬排	90	咖哩肉丁	100	冬瓜燒鴨	100
副菜	珍珠土魷魚塊	250	脆皮烤鴨	85	什錦滷味	80	泰式醬燒雞	100	清蒸鮮魚片	100
副菜(二)	芹香豆包絲	85	蕃茄炒蛋	80	橙汁芝麻油條	75	黃瓜鮮繪	85	栗子燒白菜	100
副菜(三)	炒地瓜葉	82	蒜香高麗菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香青江菜	85
湯	紅豆粉粿	250	結頭鮮菇湯	250	東央貢湯	45	蔬菜五行湯	250	羅宋湯	250
水果	西瓜	1	蘋果	1	鳳梨	1	葡萄	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)	3.3	3.3	3.5	3.2	3.2
蔬菜類(份)	2.0	1.8	1.5	2.4	1.7
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7	2.6	2.5	2.8
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	49	48	51	49
蛋白質(%)	17	17	18	17	17
脂質(%)	33	33	34	32	34
熱量(大卡)	878	874	877	872	868

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料