

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	5月11日		5月12日		5月13日		5月14日		5月15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	芝麻飯	300	紅燒豚肉麵	350	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	咖哩肉丁	100	蔥燒豬腳	100	金黃雞翅	100	滷雞腿	100	冰糖醬鴨	90
副菜	豆酥蒸鮮魚	80	泰式醬燒雞	100	奶油焗香玉米	100	匈牙利燉魚	95	奶油白起司雞	90
副菜(二)	涼拌三絲	70	蛋酥絲瓜	90	香煎鍋貼	40	紹子豆腐	95	鮮蔬冬粉	90
副菜(三)	蒜香空心菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香蚵白菜	85	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85
湯	四神湯	250	蔬菜五行湯	250	紅燒豚肉湯	350	金針紫菜湯	250	冬瓜大骨湯	250
水果	西瓜	1	蘋果	1	李子	1	哈密瓜	1	鳳梨	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)	3.4	3.6	3.6	3.5	3.5
蔬菜類(份)	1.8	2.7	1.5	1.5	2.5
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7	2.8	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	49	47	48	49
蛋白質(%)	18	18	18	18	18
脂質(%)	34	33	35	34	33
熱量(大卡)	881	918	893	877	905

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料