

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	5 月 12 日		5 月 13 日		5 月 14 日		5 月 15 日		5 月 16 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	芝麻飯	250 ~ 300	紅燒豚肉麵	350	地瓜飯	250 ~ 300	紫米飯	250 ~ 300
主菜	蔥燒豬排	80	鳳梨燒肉	95	烤雞排	100	蒜泥白肉	80	炸雞翅	100
副菜	泰式檸檬魚	150	醬爆雞丁	90	起司洋芋	90	春川炒雞	90	匈牙利燉魚	95
副菜(二)	香鬆章魚燒	40	蝦皮瓠瓜	90	蒸肉圓/蔥花棒	100/80	紹子豆腐	95	鮮蔬寬粉	100
副菜(三)	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香空心菜	85	雙色花椰菜	85
湯	日式味噌湯	250	四神湯	250			金針紫菜湯	250	青木瓜排骨湯	250
水果	西瓜	1	蘋果	1	鳳梨	1	小蕃茄	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)	3.2	3.1	3.2	3.2	3.2
蔬菜類(份)	1.4	2.1	1.9	1.9	2.1
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.7	2.9	2.8
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	51	50	49	50
蛋白質(%)	17	17	17	17	17
脂質(%)	33	32	33	34	33
熱量(大卡)	852	862	869	878	878

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料