

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23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	栗子香菇炊飯	250	地瓜飯	250~300	紫米飯	250~300
主菜	蒲燒鯛魚	90	梅干扣肉	90	五香爌肉排	60	醬爆肉片	85	檸檬雞排	120
副菜	芋頭煲雞	100	卡拉脆雞排	120	陽光溫沙拉	85	冰糖醬鴨	90	清蒸鮮魚片	100
副菜(二)	白菜滷	100	絲瓜粉絲煲	100	珍珠丸	50	奶香蒸南瓜	85	豉汁豆腐	90
副菜(三)	蒜香花椰菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香青江菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香高麗菜	85
湯	榨菜肉絲湯	250	關東煮湯	250	酸辣湯	250	冬瓜大骨湯	250	日式味噌湯	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)	3.0	3.2	2.6	2.9	3.1
蔬菜類(份)	1.6	2.1	1.2	2.5	1.2
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.9	2.9	2.7	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	51	49	51	52	49
蛋白質(%)	17	17	16	17	17
脂質(%)	33	34	33	32	34
熱量(大卡)	842	883	818	861	845

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料