

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		5月29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	茄汁義大利麵	350	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜	匈牙利燉肉	100	洋蔥豬排	85	義式香料烤雞排	100	安東燉雞	90	京醬肉絲	100
副菜	奶油白醬焗雞丁	90	明爐掛鴨	100	洋芋沙拉	100	香麻酸菜魚	90	香菇雞	90
副菜(二)	冬瓜什錦	90	芹香豆包絲	85	黃金薯條	45	蟹黃豆腐	95	香鬆蒸蛋	95
副菜(三)	蒜香空心菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香花椰菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香蚵白菜	85
湯	芋香西米露	250	九尾藥膳湯	250	玉米濃湯	250	南瓜雪片湯	250	芋頭鮮菇湯	250
水果	甜桃	1	哈密瓜	1	李子	1	木瓜	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)	3.6	3.6	3.6	3.4	3.6
蔬菜類(份)	2.5	1.9	2.0	1.5	1.8
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7	2.8	2.7	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	48	48	48	48
蛋白質(%)	18	18	18	18	18
脂質(%)	34	34	34	34	34
熱量(大卡)	913	898	905	874	891

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料