

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	6月2日		6月3日		6月4日		6月5日		6月6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	飯	250~300	紅藜飯	250~300	打拋肉醬乾麵	350	地瓜飯	250~300	小米飯	250~300
主菜	醬燒肉片	90	南洋咖哩雞	95	卡拉雞腿排	120	梅子珍雞	90	豆酥鮮魚	80
副菜	泰式烏魚	90	義式紅醬佐肉丸	600	起司洋芋	80	冰糖豬腳	100	宮保雞丁	100
副菜(二)	白菜滷	100	螞蟻上樹	95	蒜香花椰菜	85	青龍豆干片	85	黃金蕈菇絲瓜	90
副菜(三)	蒜香空心菜	85	蒜香蚵白菜	85	燒賣	70	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85
湯	養生雞湯	250	肉羹湯	250	蘿蔔綜合湯	250	牛蒡玉米湯	250	紫菜鮮菇湯	250
水果	西瓜	1	蘋果	1	桃接李	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	3.2	3.0	3.2	3.2
蔬菜類(份)	2.4	2.5	2.1	1.9	2.0
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.8	2.6	2.9	2.9	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	50	51	50	49	54
蛋白質(%)	17	17	17	17	16
脂質(%)	33	32	33	34	30
熱量(大卡)	885	879	868	878	867

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料