

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	6月9日		6月10日		6月11日		6月12日		6月13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	小米飯	250~300	白醬義大利麵	220	白米飯	250~300	紫米飯	250~300
主菜	桔醬白肉	80	照燒大排	60	烤雞腿	100	五香爌肉	80	滷雞排	100
副菜	三杯花枝鮮菇	90	春川炒雞	90	蔥花吉拿棒	80	蘑菇雞丁	95	莎莎醬佐鮮魚	90
副菜(二)	沙茶肉羹	85	奶香蒸南瓜	85	烤冰心地瓜	35	蕃茄炒蛋	80	竹筍炒肉絲	90
副菜(三)	炒地瓜葉	82	蒜香高麗菜	85	薑汁蚵白菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香空心菜	85
湯	蒜頭雞湯	250	酸辣湯	250	羅宋湯	250	蔬菜濃湯	250	日式味噌湯	250
水果	葡萄	1	西瓜	1	蘋果	1	小蕃茄	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)	3.1	3.2	3.2	3.3	3.2
蔬菜類(份)	2.2	1.6	1.7	1.4	1.8
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.8	2.6	2.8	2.6	2.8
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	50	50	49	49	49
蛋白質(%)	17	17	17	17	17
脂質(%)	33	33	34	34	34
熱量(大卡)	874	857	868	860	871

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料