

# 葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五
日期	2月23日		2月24日		2月25日		2月26日		2月27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)	
主食	白米飯	300	紅藜飯	300	星州湯麵	350	地瓜飯	300	
主菜	清蒸鮮魚片	100	薑汁燒肉	90	炸雞翅	100	紅麴燉肉	100	
副菜	泰式打拋肉	85	蘑菇雞柳	90	焗汁洋芋	90	酸菜鴨	100	
副菜(二)	芹香豆包絲	85	海結滷四方干	90	蒜香菠菜	85	芋香白菜	85	
副菜(三)	蒜香青江菜	85	蒜香蚵白菜	85	五香滷蛋	70	炒地瓜葉	82	
湯	芋香西米露	250	日式味噌湯	250	星州湯	350	冬瓜丸片湯	250	
水果	柳丁	1	哈密瓜	1	蘋果	1	茂谷	1	

## 營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.1	3.5	3.5	3.3
蔬菜類(份)	1.8	2.3	1.9	2.6
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.5	2.7	2.8	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0
醣類(%)	51	49	48	50
蛋白質(%)	17	18	18	17
脂質(%)	32	34	34	32
熱量(大卡)	850	900	896	889

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料