

# 葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3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)	名稱	每份重(g)
主食	白米飯	300	紅藜飯	300	嘉義雞肉飯	350	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	香滷雞翅	85	芋香燒肉	100	花生豬腳	100	彩椒肉絲	85	卡啦胸肉排	70
副菜	蘑菇豬柳	100	佛羅倫斯鮮魚	100	五香滷蛋	70	醬香烤鴨	95	薑汁燒肉	90
副菜(二)	黃瓜什錦	85	甜豆雙鮮	85	炸水餃	55	香鬆蒸蛋	95	芙蓉豆腐	90
副菜(三)	蒜香菠菜	85	炒山萵蒿	85	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85	蒜香蚵白菜	85
湯	酸菜白肉鍋	250	山藥玉米藥膳湯	250	關東煮湯	250	味噌蔬菜湯	250	魷魚蒜	250
水果	蜜棗李進口	1	草莓	1	茂谷	1	芭樂	1	桶柑	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)	3.5	3.2	3.8	3.4	3.2
蔬菜類(份)	2.9	2.1	1.2	1.6	2.0
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.8	2.6	2.8
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	50	50	46	49	50
蛋白質(%)	18	17	18	18	17
脂質(%)	33	33	36	34	33
熱量(大卡)	911	869	900	872	876

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料