

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五
日期	3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3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	芝麻飯	300	奶醬千層麵	250	地瓜飯	300	
主菜	蒲燒鯛魚	90	咖哩豚肉	100	埃及鷹嘴豆蒸魚	100	鐵板豬柳	100	
副菜	蒜泥白肉	80	醬爆雞丁	90	科夫塔燒雞	100	蒜頭雞	90	
副菜(二)	什錦滷味	80	韓式年糕	85	口袋餅庫莎麗	70	螞蟻上樹	95	
副菜(三)	炒地瓜葉	82	薑汁蚵白菜	85			蒜香青江菜	85	
湯	結頭菜湯	250	海帶芽蛋花湯	250	國王湯	250	酸辣湯	250	
水果	蜜棗李進口	1	草莓	1	茂谷	1	芭樂	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	2.9	3.5	3.0
蔬菜類(份)	2.0	2.5	1.6	2.7
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.7	2.8	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0
醣類(%)	51	52	48	51
蛋白質(%)	17	17	18	17
脂質(%)	32	32	35	32
熱量(大卡)	860	861	888	874

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料