

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	6月1日		6月2日		6月3日		6月4日		6月5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	打拋義大利麵	350	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	醬燒豬柳	90	南洋咖哩雞	95	糖醋肉丁	100	麻油雞	95	花生豬腳圈	100
副菜	豆酥鮮魚	80	義式紅醬佐肉丸	600	起司馬鈴薯蒸	90	泰式烏魚	90	蘑菇雞丁	95
副菜(二)	冬瓜鮮燴	100	焗烤南瓜節瓜	90	奶黃包	50	紅蘿蔔炒蛋	80	角螺白菜	95
副菜(三)	炒莧菜	82	蒜香花椰菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85
湯	養生藥膳湯	250	肉羹湯	250	蘿蔔綜合湯	250	玉米穗湯	250	紫菜鮮菇湯	250
水果	桃子	1	李子	1	蘋果	1	木瓜	1	哈密瓜	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)	3.6	3.2	3.3	3.6	3.5
蔬菜類(份)	2.5	2.4	1.9	1.6	2.4
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.6	2.6	2.7	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	50	50	48	49
蛋白質(%)	18	17	17	18	18
脂質(%)	34	32	33	34	33
熱量(大卡)	913	876	872	891	903

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料