

# 葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	6月8日		6月9日		6月10日		6月11日		6月12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	芝麻飯	300	茄汁義大利麵	350	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜	桔醬白肉	80	宮保雞丁	100	卡啦胸肉排	70	蒲燒鯛魚	90	迷迭香 雞排	100
副菜	春川炒雞	90	古法蒸鮮魚	80	奶油玉米	100	蜂蜜芥末雞塊	85	薑汁燒肉	90
副菜(二)	螞蟻上樹	95	竹筍炒肉絲	90	烤番薯	50	蕈菇絲瓜	90	日式蒸蛋	90
副菜(三)	翠綠莧菜	90	蒜香空心菜	85	蒜香花椰菜	85	蒜香蚵白菜	85	炒地瓜葉	82
湯	蒜頭雞湯	250	地瓜芋圓湯	250	日式味噌湯	250	蔬菜濃湯	250	羅宋湯	250
水果	蘋果	1	李子	1	小蕃茄	1	西瓜	1	木瓜	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)	3.2	3.5	3.5	2.6	3.4
蔬菜類(份)	2.2	2.0	1.8	2.7	1.9
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.8	2.7	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	50	49	48	53	49
蛋白質(%)	17	18	18	16	18
脂質(%)	33	33	34	31	34
熱量(大卡)	871	889	893	845	884

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料