

# 葳格高中營養午餐表



星期	一	二	三	四	五			
日期	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日			
品項	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	肉粽	180	地瓜飯	300
主菜	野菇奶焗雞丁	110	蘑菇豬柳	100	五香雞腿	100	蕃茄燒肉	100
副菜	明爐燒鴨	100	豆酥鮮魚	80	關東煮	85	佛羅倫斯鮮魚	100
副菜(二)	白菜滷	100	涼拌干絲	70	香滷蛋	65	小黃瓜炒黑輪	80
副菜(三)	蒜香空心菜	85	蒜香高麗菜	85	炒莧菜	90	蒜香青江菜	85
湯	魷魚蒜湯	250	百菇雞湯	250	玉米濃湯	250	牛蒡枸杞湯	250
水果	小番茄	1	李子	1	哈密瓜	1	木瓜	1

## 營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.0	3.6	3.3	3.7
蔬菜類(份)	2.6	2.4	1.6	2.2
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.7	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0
醣類(%)	52	48	52	48
蛋白質(%)	17	18	19	18
脂質(%)	32	34	35	34
熱量(大卡)	866	910	816	912

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料