

# 葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	6月22日		6月23日		6月24日		6月25日		6月26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	飯	300	芝麻飯	300	味噌奶香拉麵	300	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜	蒲燒鯛魚	90	爌肉排	60	脆皮雞翅	100	三杯雞	90	鐵路大排	80
副菜	匈牙利燉肉	100	當歸鴨肉	100	奶香蒸南瓜	85	風味土魷魚	85	義式蘑菇雞丁	95
副菜(二)	蘿蔔花枝羹	90	田園四色	90	黑糖馬來糕	65	瓠瓜羹	85	黃金豆腐	95
副菜(三)	蒜香蚵白菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香青江菜	85	炒地瓜葉	82
湯	九尾雞湯	250	吻魚豆腐羹	250	味噌奶香湯	300	紅豆芋圓湯	250	冬瓜蛤蜊湯	250
水果	木瓜	1	李子	1	哈密瓜	1	蘋果	1	西瓜	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)	3.1	3.6	3.3	3.1	3.3
蔬菜類(份)	2.5	1.4	1.7	2.2	1.7
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.6	2.8	2.7	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	51	48	49	50	49
蛋白質(%)	17	18	17	17	17
脂質(%)	32	34	34	33	33
熱量(大卡)	876	881	876	869	867

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料