

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	7 月 27 日		7 月 28 日		7 月 29 日		7 月 30 日		7 月 31 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	味噌拉麵	300	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	蔥燒豚大排	80	京醬肉絲	100	十三香滷雞翅	100	紅白蘿蔔炆蹄膀	100	夏日涼菜口水雞	90
副菜	蘑菇雞丁	95	卡啦胸肉排	70	鮮蔬溫沙拉	80	香酥肉鯽魚	60	鳳梨咕咾肉	90
副菜(二)	螞蟻上樹	95	起司玉米	90	章魚燒	40	紅燒鮮菇油腐	90	蛋酥絲瓜	85
副菜(三)	翠綠莧菜	90	蒜香花椰菜	85	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85	蒜香空心菜	85
湯	芋香西米露	250	古早味筍湯	250	味噌拉麵湯	300	蔬菜濃湯	250	白蘿蔔魚丸湯	250
水果	肚臍丁	1	鳳梨	1	西瓜	1	木瓜	1	蘋果	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	3.8	3.8	3.5	3.2
蔬菜類(份)	2.1	2.2	2.0	2.1	3.0
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.8	2.6	2.8	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	48	47	48	48	51
蛋白質(%)	18	18	18	18	17
脂質(%)	34	35	34	34	32
熱量(大卡)	903	924	910	900	896

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料