

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	8 月 3 日		8 月 4 日		8 月 5 日		8 月 6 日		8 月 7 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	日式炒烏龍麵	250	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜	冰糖豬腳圈	100	蒲燒鯛魚	90	香雞排	120	蘑菇雞丁	95	蔥油雞排	120
副菜	芋頭鴨	100	韓式燒肉	100	什錦滷味	80	黑蜜肉排	66	醃醃燒肉	100
副菜(二)	蕃茄炒蛋	80	芹香豆包絲	85	奶黃包	65	白菜滷	100	法式焗烤南瓜	100
副菜(三)	蒜香高麗菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香花椰菜	85	蒜香蚵白菜	85
湯	酸辣湯	250	南瓜蛋花湯	250	法式洋蔥湯	250	關東煮湯	250	蘿蔔排骨湯	250
水果	蘋果	1	肚臍丁	1	芭樂	1	西瓜	1	鳳梨	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	3.3	3.8	3.3	3.5
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