

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	8 月 10 日		8 月 11 日		8 月 12 日		8 月 13 日		8 月 14 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	散壽司	300	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	玉米雞茸	90	泰式打拋肉	85	烤雞腿	100	皮絲燒肉	95	五香爌肉排	60
副菜	薑汁燒肉	90	豆豉蒸魚	100	關東煮	85	糖醋魚丁	100	筍干燒鴨	100
副菜(二)	蒸黃金豆腐	80	洋蔥炒蛋	80	珍珠丸	65	泡菜粉絲煲	85	日式蒸蛋	90
副菜(三)	翠綠莧菜	90	炒地瓜葉	82	蒜香空心菜	85	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85
湯	紅豆西米露	250	榨菜肉絲湯	250	玉米濃湯	250	青菜蛋花湯	250	山藥排骨湯	250
水果	蘋果	1	台葡萄	1	肚臍丁	1	芭樂	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)	3.8	3.5	3.0	3.8	3.2
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.8	2.3	1.6
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7	2.5	2.7	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	47	48	51	47	50
蛋白質(%)	18	18	17	18	17
脂質(%)	35	34	32	34	33
熱量(大卡)	906	883	843	923	857

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料