

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	8 月 31 日		9 月 1 日		9 月 2 日		9 月 3 日		9 月 4 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	白飯	300	芝麻飯	300	嘉義雞肉飯	350	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜	蒲燒鯛魚	90	洋芋燒肉	100	御膳豬排	75	焗香雞丁	90	義式茄醬肉丸	600
副菜	霸王雞腿	75	玉米雞丁	95	腐皮白菜	85	酸菜魚	85	日式醬燒豬柳	90
副菜(二)	筍干雙燒	90	古早味蒸蛋	80	蟹黃燒賣	55	翠綠絲瓜	85	小瓜炒黑輪	80
副菜(三)	蒜香青江菜	85	蒜香空心菜	85	炒地瓜葉	82	蒜香蚵白菜	85	有機高麗菜	85
湯	味噌蔬菜湯	250	冬瓜魚丸湯	250	酸辣湯	250	蘿蔔油腐湯	250	青菜蛋花湯	300
水果	肚臍丁	1	美濃瓜	1	砂糖橘	1	西瓜	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)	4.0	3.5	3.4	3.8	2.7
蔬菜類(份)	1.9	1.3	1.9	2.5	2.4
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.7	2.7	2.7	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	47	48	49	48	53
蛋白質(%)	19	18	18	18	16
脂質(%)	35	35	34	34	31
熱量(大卡)	923	876	884	927	844

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料