

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11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	紅藜飯	300	茄汁義大利麵	350	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	蒜香雞腿	85	咖哩燉肉	100	烤雞翅	100	花生燒蘿蔔	100	京醬肉絲	100
副菜	醃醃燒肉	100	鳳梨蒸魚	95	陽光溫沙拉	85	春川炒年糕	90	筍干燜鴨	100
副菜(二)	奶油玉米	100	白菜粉絲煲	85	香煎鍋貼	75	蕃茄滑蛋	80	金沙豆腐	85
副菜(三)	蒜香花椰菜	85	炒地瓜葉	82	蒜香蚵白菜	85	有機高麗菜	85	蒜香青江菜	85
湯	綠豆脆圓湯	250	海芽蛋花湯	250	玉米濃湯	250	黃瓜湯	250	鮮菇湯	250
水果	肚臍丁	1	藍莓	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)	3.9	3.6	3.3	3.8	4.2
蔬菜類(份)	1.7	1.6	1.5	2.0	2.1
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7	2.8	2.7	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	47	48	49	47	46
蛋白質(%)	18	18	17	18	19
脂質(%)	35	34	34	35	35
熱量(大卡)	915	891	871	915	947

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料