

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	9 月 14 日		9 月 15 日		9 月 16 日		9 月 17 日		9 月 18 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	芝麻飯	300	夏威夷炒飯	300	地瓜飯	300	紫米飯	300
主菜	三杯雞	90	皮絲燒肉	95	蔗香雞排	120	起司醬炒雞	100	蒙古燴炒	75
副菜	鐵路豬排	80	清蒸鮮魚片	100	焗汁洋芋	90	明爐掛鴨	100	咖哩鮮蔬	85
副菜(二)	玉米火腿蒸蛋	80	白菜滷	100	小紅豆包	35	鵝蛋滷油腐丁	90	海帶三絲	85
副菜(三)	有機高麗菜	85	蒜香青江菜	85	開陽瓠瓜	85	蒜香高麗菜	85	炒地瓜葉	82
湯	九尾雞湯	250	南瓜濃湯	250	關東煮湯	250	山藥排骨湯	250	日式味噌湯	250
水果	肚臍丁	1	鳳梨	1	西瓜	1	柚子	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	4.0	3.6	3.6	3.6
蔬菜類(份)	1.5	2.4	1.3	1.3	2.5
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.6	2.8	2.7	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	46	47	47	47	49
蛋白質(%)	18	19	18	18	18
脂質(%)	35	34	35	35	33
熱量(大卡)	910	935	888	884	908

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料