

# 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<br>(g) | 名稱       | 每份重<br>(g) | 名稱       | 每份重<br>(g) | 名稱       | 每份重<br>(g) | 名稱       | 每份重<br>(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) | 玉米蒸蛋     | 80         | 白菜滷      | 100        | 小紅豆包     | 35         | 鶉蛋滷油腐丁   | 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