

葳格高中營養午餐表



星期	一	二	三	四	五
日期	9 月 28 日	9 月 29 日	9 月 30 日	10 月 1 日	10 月 2 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)
主食		芝麻飯 300	香菇油飯 300	地瓜飯 300	紫米飯 300
主菜		冬瓜滷肉 95	醬燒滷雞腿 100	三杯米血 75	鐵路豬排 80
副菜		水煮酸菜魚 100	什錦滷味 80	焗烤田園四色 85	親子丼 95
副菜(二)		玉米粒炒毛豆仁 90	章魚燒丸子 65	黃金蕈菇絲瓜 90	螞蟻上樹 95
副菜(三)		蒜香青江菜 85	蒜香蚵白菜 85	有機高麗菜 85	蒜香空心菜 85
湯		鮮筍魚丸湯 250	四神湯 250	青木瓜湯 250	青菜豆腐湯 300
水果		肚臍丁 1	蘋果 1	柚子 1	美濃瓜 1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.7	4.0	3.6	3.8
蔬菜類(份)	1.9	1.2	2.8	2.1
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0
醣類(%)	48	46	49	47
蛋白質(%)	18	19	18	18
脂質(%)	34	36	33	34
熱量(大卡)	905	911	915	918

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料