

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五
日期	10 月 5 日		10 月 6 日		10 月 7 日		10 月 8 日		10 月 9 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	白米飯	300	紅藜飯	300	嘉義雞肉飯	350	地瓜飯	300	
主菜	芋頭燒肉	100	洋芋燒雞	100	蒜香豬排	100	咖哩洋芋	100	
副菜	塔香烤鴨	100	酥炸魚排	60	白菜滷	100	醬燒肉片豆干	100	
副菜(二)	蘿蔔羹	90	芙蓉豆腐	90	清蒸肉圓	60	日式蒸蛋	90	
副菜(三)	有機空心菜	85	蒜香蚵白菜	85	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85	
湯	羅宋湯	250	青木瓜排骨湯	250	冬瓜鮮菇湯	250	海芽味噌湯	250	
水果	肚臍丁	1	西瓜	1	蘋果	1	柚子	1	

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0	
豆魚肉蛋(份)	3.6	3.9	3.5	3.9	
蔬菜類(份)	2.4	1.5	2.3	1.6	
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	
油脂類(份)	2.7	2.8	2.7	2.6	
乳品類(份)	0	0	0	0	
醣類(%)	48	46	49	47	
蛋白質(%)	18	18	18	19	
脂質(%)	34	36	34	35	
熱量(大卡)	910	915	900	909	

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料