

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五	
日期	10 月 12 日		10 月 13 日		10 月 14 日		10 月 15 日		10 月 16 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	味噌奶香拉麵	250	地瓜飯	300	小米飯	300
主菜	蒲燒鯛魚	90	香拌小黃瓜	75	沙嗲雞腿	100	糖醋咕咾肉	100	五香豬腳圈	120
副菜	洋芋燒肉	100	彩椒鮮燴	90	什錦滷味	80	豆酥鮮魚	80	彩椒腰果雞丁	90
副菜(二)	鮮蔬冬粉	90	白菜燴野菇	90	千島醬佐虎皮蛋	60	如意彩絲	85	鐵板油豆腐丁	95
副菜(三)	蒜香蚵白菜	85	蒜香花椰菜	85	蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85	有機荷葉白菜	85
湯	酸菜白肉鍋	250	白蘿蔔玉米湯	250	味噌奶香湯	250	瓠瓜鮮菇湯	250	酸辣湯	250
水果	肚臍丁	1	西瓜	1	芭樂	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)	3.2	3.8	4.0	4.0	4.1
蔬菜類(份)	1.8	2.9	1.9	2.4	1.5
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.8	2.7	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	50	48	46	47	46
蛋白質(%)	17	18	18	19	19
脂質(%)	33	33	35	35	36
熱量(大卡)	862	932	932	940	925

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料