

葳格高中營養午餐表



星期	一		二		三		四		五
日期	9 月 21 日		9 月 22 日		9 月 23 日		9 月 24 日		9 月 25 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	星州湯麵	350	地瓜飯	300	
主菜	香菇滷味	90	桔醬白肉	80	卡啦胸肉排	70	白卜燒肉	100	
副菜	泰式打拋干丁	80	泰式檸檬魚	150	奶香蒸南瓜	85	炸雞翅	100	
副菜(二)	脆炒高麗菜	85	蕃茄炒蛋	80	馬來糕	55	塔香杏鮑菇	80	
副菜(三)	蒜香蚵白菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香青江菜	85	有機高麗菜	85	
湯	紅豆薏仁湯	250	冬瓜豆皮湯	250	馬來糕	60	酸辣湯	250	
水果	肚臍丁	1	西瓜	1	鳳梨	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	3.2	3.2	4.0	
蔬菜類(份)	2.6	2.0	1.6	3.0	
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	
油脂類(份)	2.6	2.5	2.8	2.8	
乳品類(份)	0	0	0	0	
醣類(%)	49	50	49	47	
蛋白質(%)	18	17	17	18	
脂質(%)	33	32	34	34	
熱量(大卡)	910	863	866	958	

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料