葳格高中營養午餐表

星期	一		二		三		四		五	
日期	2 月 17 日		2 月 18 日		2 月 19 日		2 月 20 日		2 月 21 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	250~300	紅藜飯	250~300	嘉義雞肉飯	350	養生地瓜飯	250~300	小米飯	250~300
主菜	芋頭燒肉	100	滷豬排	75	脆皮烤鴨	85	彩椒肉絲	85	三杯雞	90
副菜	鐵板雞柳	100	佛羅倫斯鮮魚	100	五香滷蛋	70	泰式椒麻雞	95	咖哩肉丁	100
副菜(二)	甜豆雙鮮	85	螞蟻上樹	95	蔥花吉拿棒	80	香鬆蒸蛋	95	花枝蘿蔔羹	90
副菜(三)	蒜香高麗菜	85	蒜香菠菜	85	翠綠油菜	85	蒜香青江菜	85	薑汁蚵白菜	85
湯	南瓜排骨湯	250	關東煮湯	250	味噌蔬菜湯	250	魷魚蒜湯	250	玉米濃湯	250
水果	蜜棗	1	蘋果	1	芭樂	1	小蕃茄	1	茂谷	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)	3.1		3.2		3.1		3.2		3.1	
蔬菜類(份)	1.6		1.8		1.2		1.7		1.6	
水果類(份)	1.0		1.0		1.0		1.0		1.0	
油脂類(份)	2.8		2.8		2.6		2.9		2.6	
乳品類(份)	0		0		0		0		0	
醣類(%)	50		49		50		49		50	
蛋白質(%)	17		17		17		17		17	
脂質(%)	34		34		33		34		33	
熱量(大卡)	859		871		841		873		850	

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料