葳格高中營養午餐表

星期	一		二		三		四		五
日期	2 月 24 日		2 月 25 日		2 月 26 日		2 月 27 日		2 月 28 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	250~300	紅藜飯	250~300	味噌奶香拉麵	250	地瓜飯	250~300	
主菜	醬爆雞丁	90	糖醋肉丁	100	薑黃雞腿	100	鐵板豬柳	100	
副菜	醬燒肉丁	90	蒲燒魚片	90	起司洋芋	80	玉米雞丁	95	
副菜(二)	玉米炒蛋	85	炸醬年糕	85	什錦滷味/水煎包	80/65	黃瓜什錦	85	
副菜(三)	薑汁蚵白菜	85	翠綠油菜	85	蒜香菠菜	85	蒜香高麗菜	85	
湯	結頭排骨湯	250	海芽味噌湯	250			瓠瓜鮮菇湯	250	
水果	茂谷	1	蘋果	1	芭樂	1	葡萄	1	

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.1	3.1	3.2	2.8
蔬菜類(份)	1.3	1.6	1.6	1.7
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.9	2.9	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0
醣類(%)	50	49	49	52
蛋白質(%)	17	17	17	16
脂質(%)	33	34	34	32
熱量(大卡)	843	863	871	830

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料