葳格高中營養午餐表

星期	一		二		三		四		五	
日期	3 月 10 日		3 月 11 日		3 月 12 日		3 月 13 日		3 月 14 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	白飯	250~300	芝麻飯	250~300	古早味油飯	300	地瓜飯	250~300	紫米飯	250~300
主菜	三杯雞	90	照燒豬排	75	蠔油雞排	100	蕃茄燒肉	100	冰糖豬腳	100
副菜	鐵板豬柳	100	焗烤鮮魚	90	奶香蒸南瓜	85	燉土魠魚白菜	250	南洋獅子頭	100
副菜(二)	冬瓜什錦	90	筍干雙燒	90	珍珠丸/紫米丸	25/25	培根高麗菜	85	洋蔥炒蛋	80
副菜(三)	炒地瓜葉	82	蒜香菠菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香青江菜	85	翠綠油菜	85
湯	青木瓜鮮菇湯	250	豆薯排骨湯	250	綜合蔬菜蛋花湯	250	玉米濃湯	250	芥菜雞湯	250
水果	葡萄	1	桶柑	1	小蕃茄	1	草莓	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)	3.3	2.4	3.2	3.0	3.1
蔬菜類(份)	2.2	1.9	1.6	1.8	1.4
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	3.0	2.7	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	46	50	49	51	50
蛋白質(%)	19	18	17	17	17
脂質(%)	36	32	33	32	33
熱量(大卡)	823	828	862	847	849

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料