葳格高中營養午餐表

星期	一		二		三		四		五	
日期	4 月 14 日		4 月 15 日		4 月 16 日		4 月 17 日		4 月 18 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	味噌奶香拉麵	250	地瓜飯	250~300	小米飯	250~300
主菜	蔗香雞排	120	五香爌肉排	80	藥膳雞腿	90	蒲燒鯛魚	90	花生豬腳	100
副菜	甘露海上鮮	90	冬瓜燒鴨	100	起司洋芋	80	薑黃南洋雞	100	糖醋魚球	90
副菜(二)	蕃茄炒蛋	80	腰果炒蔬菜	80	什錦滷味	85	絲瓜粉絲煲	100	肉鬆章魚燒	40
副菜(三)	炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85	蒜香蚵白菜	85	雙色花椰菜	85	蒜香高麗菜	85
湯	酸辣湯	250	羅宋湯	250			冬瓜魚丸湯	250	蘿蔔味噌湯	250
水果	西瓜	1	蘋果	1	芭樂	1	葡萄	1	小蕃茄	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	3.2	3.5	3.1	3.1
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.4	2.3	1.0
水果類(份)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.7	2.8	2.6
乳品類(份)	0	0	0	0	0
醣類(%)	49	50	48	50	49
蛋白質(%)	17	17	18	17	17
脂質(%)	33	33	34	33	33
熱量(大卡)	862	855	879	876	836

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料