葳格高中營養午餐表

星期	一		二		三		四		五
日期	5 月 26 日		5 月 27 日		5 月 28 日		5 月 29 日		5 月 30 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	飯	250～300	芝麻飯	250～300	肉粽	180	地瓜飯	250～300	
主菜	咖哩肉丁	100	滷雞排	100	烤雞腿	100	紅燒肉	90	
副菜	紅燒烏魚	90	京醬肉絲	100	五香滷蛋	70	脆皮烤鴨	85	
副菜(二)	絲瓜鮮燴	90	蟹黃豆腐	95	餡餅	35	芹香豆包絲	85	
副菜(三)	蒜香青江菜	85	蒜香空心菜	85	蒜香蚵白菜	85	蒜香高麗菜	85	
湯	芋香西米露	250	藥膳什錦湯	250	關東煮湯	250	玉米穗大骨湯	250	
水果	西瓜	1	蘋果	1	桃接李	1	小蕃茄	1	
營養分析									
全穀根莖(份)	6.0		6.0		6.0		6.0		
豆魚肉蛋(份)	3.0		3.3		3.1		3.2		
蔬菜類(份)	1.9		1.6		1.2		1.6		
水果類(份)	1.0		1.0		1.0		1.0		
油脂類(份)	2.9		2.7		2.6		2.7		
乳品類(份)	0		0		0		0		
醣類(%)	50		49		50		49		
蛋白質(%)	17		17		17		17		
脂質(%)	33		34		33		33		
熱量(大卡)	864		869		841		862		

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料