

葳格高中營養午餐分析表

星期	一	二	三	四	五	
日期	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	
品項	<div style="position: absolute; top: 0; left: 0; width: 100%; height: 100%; background: linear-gradient(to top right, transparent 49%, black 49%, black 51%, transparent 51%);"></div>				名稱	每份重 (g)
主食					白飯	250~300
主菜					三杯雞	90
副菜					蒜泥白肉	80
副菜(二)					黃瓜燴三鮮	90
副菜(三)					蒜香福山萵苣	85
湯					好彩頭湯	250
水果					水果	1
營養分析						
全穀根莖(份)	<div style="position: absolute; top: 0; left: 0; width: 100%; height: 100%; background: linear-gradient(to top right, transparent 49%, black 49%, black 51%, transparent 51%);"></div>				6.0~6.0	
豆魚肉蛋(份)					3.2	
蔬菜類(份)					2.2	
水果類(份)					1.0	
油脂類(份)					2.8	
乳品類(份)					0.0	
醣類(%)					53	
蛋白質(%)					17	
脂質(%)					31	
熱量(大卡)					880~880	
鈣(mg)					204	
鈉(mg)					275	
膳食纖維(g)					9	
附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料。						