

# 葳格高中營養晚餐表



星期	一	二	三	四	
日期	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	
品項		名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)
主食		白米飯	250~300	白米飯	250~300
主菜		冬瓜燒鴨	100	蔗香雞腿	85
副菜		照燒肉片	95	匈牙利燉肉	100
副菜(二)		塔香海茸	80	鐵板豆腐	95
副菜(三)		炒地瓜葉	82	蒜香青江菜	85
湯		酸辣湯	250	紫菜蛋花湯	250
水果		蜜棗	1	芭樂	1

## 營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.1	3.1
蔬菜類(份)	1.7	1.5
水果類(份)	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.8
乳品類(份)	0	0
醣類(%)	50	49
蛋白質(%)	17	17
脂質(%)	33	34
熱量(大卡)	853	857

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料