

葳格高中營養晚餐表



星期	一	二		三	四	
日期	2 月 17 日	2 月 18 日		2 月 19 日	2 月 20 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		照燒肉片	95		清蒸鮮魚片	100
副菜		宮保雞丁	100		黑胡椒豬排	85
副菜(二)		紅蘿蔔炒蛋	80		西芹豆包	150
副菜(三)		蒜香青江菜	85		蒜香高麗菜	85
湯		羅宋湯	250		玉米蘿蔔排骨湯	250
水果		葡萄	1		桶柑	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.3	3.2
蔬菜類(份)	1.3	1.8
水果類(份)	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.9
乳品類(份)	0	0
醣類(%)	49	49
蛋白質(%)	17	17
脂質(%)	34	34
熱量(大卡)	855	876

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料