

葳格高中營養晚餐表



星期	一	二		三	四	
日期	2 月 24 日	2 月 25 日		2 月 26 日	2 月 27 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		鮮蔬雞柳	100		花雕雞	90
副菜		皮絲燒肉	95		蒜泥白肉	80
副菜(二)		客家小炒	70		雙色花椰	85
副菜(三)		蒜香青江菜	85		翠綠油菜	85
湯		高麗菜蛋花湯	250		山藥排骨湯	250
水果		水果	1		水果	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.2	3.1
蔬菜類(份)	1.3	1.5
水果類(份)	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.9
乳品類(份)	0	0
醣類(%)	49	49
蛋白質(%)	17	17
脂質(%)	33	34
熱量(大卡)	850	861

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料