

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	3月3日		3月4日		3月5日	3月6日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)		名稱	每份重(g)
主食	白米飯	250 ~ 300	白米飯	250 ~ 300		白米飯	250 ~ 300
主菜	佃煮秋刀魚	90	蠔油雞腿	120		壽喜燒肉片	95
副菜	黑胡椒豬柳	100	醬爆鴨丁	95		香草雞排	120
副菜(二)	雪菜干丁	75	培根高麗菜	85		白菜滷	100
副菜(三)	翠綠油菜	85	蒜香福山萵苣	85		薑汁蚵白菜	85
湯	蘿蔔排骨湯	250	九尾雞湯	250		茶壺湯	250
水果	小蕃茄	1	葡萄	1		棗子	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	2.9	3.3	3.0
蔬菜類(份)	1.3	1.8	1.7
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.6
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	51	49	51
蛋白質(%)	17	17	17
脂質(%)	33	33	32
熱量(大卡)	828	870	845

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料