

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	3月10日		3月11日		3月12日	3月13日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)		名稱	每份重(g)
主食	白飯	250 ~ 300	白飯	250 ~ 300		白飯	250 ~ 300
主菜	脆皮烤鴨	85	腰果雞丁	100		宮保雞丁	100
副菜	紅棗燉雞	100	沙茶肉片	100		香酥旗魚排	80
副菜(二)	東坡豆腐	90	泡菜粉絲煲	85		蝦仁炒蛋	85
副菜(三)	蒜香芥蘭菜	85	翠綠油菜	85		蒜香菠菜	85
湯	冬瓜鮮菇湯	250	南瓜蛋花湯	250		玉米穗大骨湯	250
水果	棗子	1	小蕃茄	1		葡萄	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.0	3.1	3.1
蔬菜類(份)	1.6	1.5	1.3
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.5
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	51	50	50
蛋白質(%)	17	17	17
脂質(%)	33	33	33
熱量(大卡)	842	848	838

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料