

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	3月17日		3月18日		3月19日	3月20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	豆輪燒肉	90	花雕雞	90		紅燒烏魚	90
副菜	鹹酥雞	100	鹹蛋蒸肉	95		栗子燒雞	100
副菜(二)	腰果四色	80	古早味蒸蛋	80		芹香豆干片	85
副菜(三)	蒜香菠菜	85	翠綠油菜	85		炒地瓜葉	82
湯	南瓜排骨湯	250	酸菜肉片湯	250		鮮筍肉羹湯	250
水果	草莓	1	小蕃茄	1		鳳梨	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.2	3.1	3.1
蔬菜類(份)	1.2	1.5	1.5
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.9	2.7
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	49	49	50
蛋白質(%)	17	17	17
脂質(%)	34	34	33
熱量(大卡)	847	861	852

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料