

葳格高中營養晚餐表



星期	一	二	三	四	
日期	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	
品項		名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)
主食		白米飯	300	白米飯	300
主菜		黑蜜肉排	66	醬爆豬柳	90
副菜		冬瓜燒鴨	100	日式咖哩雞	100
副菜(二)		螞蟻上樹	95	宮保豆腐	100
副菜(三)		蒜香青江菜	85	蒜香高麗菜	85
湯		瓠瓜鮮菇湯	250	青菜蛋花湯	250
水果		小番茄	1	桶柑	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.2	3.2
蔬菜類(份)	2.3	2.7
水果類(份)	1.0	1.0
油脂類(份)	2.5	2.6
乳品類(份)	0	0
醣類(%)	51	51
蛋白質(%)	17	17
脂質(%)	32	32
熱量(大卡)	870	883

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料