

# 葳格高中營養晚餐表



星期	一	二	三	四	
日期	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	
品項	名稱	每份重(g)		名稱	每份重(g)
主食	飯	250~300		飯	250~300
主菜	烤雞腿	100		冬瓜燒鴨	100
副菜	醬爆肉片	85		日式咖哩雞	100
副菜(二)	玉米火腿	85		香鬆蒸蛋	95
副菜(三)	蒜香芥蘭菜	85		蒜香青江菜	85
湯	榨菜肉絲湯	250		酸菜白肉鍋湯	50
水果	芭樂	1		蜜棗李	1

## 營養分析

全穀根莖(份)	6.0			6.0
豆魚肉蛋(份)	3.2			3.3
蔬菜類(份)	1.6			1.4
水果類(份)	1.0			1.0
油脂類(份)	2.6			2.6
乳品類(份)	0			0
醣類(%)	50			49
蛋白質(%)	17			17
脂質(%)	33			34
熱量(大卡)	857			860

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料