

葳格高中營養晚餐表



星期	一	二	三	四	
日期	4月13日	4月14日	4月15日	4月16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	香烤雞腿	100		塔香雞丁	95
副菜	醬爆肉片	85		紅燒獅子頭	90
副菜(二)	蒸黃金豆腐	80		香鬆蒸蛋	95
副菜(三)	蒜香高麗菜	85		蒜香青江菜	85
湯	貢丸蘿蔔湯	250		酸菜白肉鍋湯	250
水果	小蕃茄	1		哈密瓜	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0			6.0
豆魚肉蛋(份)	3.0			2.9
蔬菜類(份)	1.8			1.9
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)	843			843

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料