

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	4 月 14 日		4 月 15 日		4 月 16 日	4 月 17 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	紅燒獅子頭	90	香酥旗魚排	80		芋頭燒肉	100
副菜	金沙排骨	90	咖哩肉丁	100		梅子珍雞	90
副菜(二)	高麗菜炒肉片	90	什錦燴花椰	90		玉米三色炒蛋	85
副菜(三)	薑汁蚵白菜	85	炒地瓜葉	82		蒜香青江菜	85
湯	蘿蔔鮮菇湯	250	黃瓜鮮菇湯	250		肉羹湯	250
水果	芭樂	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	2.9	3.2
蔬菜類(份)	1.6	1.6	1.5
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.8	2.9	2.6
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	50	50	50
蛋白質(%)	17	16	17
脂質(%)	33	33	33
熱量(大卡)	851	849	855

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料