

# 葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	4月20日		4月21日		4月22日	4月23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	300	白米飯	300		白米飯	300
主菜	炸雞翅	100	肉燥大排	100		芋頭燒肉	100
副菜	三杯海陸	90	蒜頭雞	90		筍干燒鴨	100
副菜(二)	什錦燴花椰	85	高麗菜炒肉片	90		涼拌干絲	70
副菜(三)	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85		薑汁蚵白菜	85
湯	榨菜肉絲湯	250	南瓜雪片湯	250		翡翠羹湯	250
水果	小蕃茄	1	蘋果	1		砂糖橘	1

## 營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.4	3.4	3.3
蔬菜類(份)	2.7	2.5	1.9
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.6	2.6
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	50	50	50
蛋白質(%)	17	18	17
脂質(%)	33	33	33
熱量(大卡)	903	893	872

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料