

# 葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三		四	
日期	4月21日		4月22日		4月23日		4月24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	五味排骨	90	香菇雞	90			冰糖醬鴨	90
副菜	蔗香雞腿	85	酸菜魚	85			蘑菇豬柳	100
副菜(二)	九層塔炒蛋	70	絲瓜麵筋	100			茶碗蒸	950
副菜(三)	薑汁蚵白菜	85	蒜香空心菜	85			蒜香青江菜	85
湯	蕃茄蛋 花湯	250	黃瓜豆皮湯	250			金針排骨湯	250
水果	葡萄	1	小蕃茄	1			蘋果	1

## 營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0		6.0
豆魚肉蛋(份)	3.1	3		3.0
蔬菜類(份)	1.4	2.3		1.2
水果類(份)	1.0	1.0		1.0
油脂類(份)	2.6	3.0		2.9
乳品類(份)	0	0		0
醣類(%)	50	55		49
蛋白質(%)	17	18		17
脂質(%)	33	27		34
熱量(大卡)	845	877		847

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料