

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	4月27日		4月28日		4月29日	4月30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	香雞排	120	香菇雞	90		冰糖醬鴨	90
副菜	彩椒肉絲	95	酸菜魚	80		蔗香雞腿	85
副菜(二)	洋蔥炒蛋	80	茶碗蒸	95		蛋酥絲瓜	90
副菜(三)	蒜香青江菜	85	薑汁蚵白菜	85		蒜香空心菜	85
湯	金針排骨湯	250	黃瓜豆皮湯	250		蕃茄元氣湯	250
水果	小蕃茄	1	蘋果	1		西瓜	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.5	3.4	3.6
蔬菜類(份)	2.1	2.4	2.5
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(%)	49	50	49
蛋白質(%)	18	18	18
脂質(%)	34	33	33
熱量(大卡)	895	891	908

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料