

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	4 月 28 日		4 月 29 日		4 月 30 日	5 月 1 日	
品項	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)		名稱	每份重 (g)
主食	白飯	250 ~ 300	白飯	250 ~ 300		白飯	250 ~ 300
主菜	紅麴燉肉	100	花枝排	60		黑胡椒肉片	95
副菜	蔗香雞排	120	醬爆肉片	85		土魷魚羹	250
副菜(二)	芋香白菜	85	螞蟻上樹	95		涼拌干絲	70
副菜(三)	蒜香青江菜	85	蒜香空心菜	85		薑汁蚵白菜	85
湯	青菜豆腐湯	300	冬瓜鮮菇湯	250		山藥養生湯	250
水果	小番茄	1	葡萄	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	2.9	3.2
蔬菜類(份)	1.7	1.7	2.0
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.6	2.9
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	50	51	49
蛋白質(%)	17	17	17
脂質(%)	33	32	34
熱量(大卡)	850	851	881

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料