

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三		四	
日期	5月4日		5月5日		5月6日		5月7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	鹹蛋蒸肉	95	瓜仔雞	100			宮保雞丁	100
副菜	烤雞排	100	醬爆肉片	85			洋蔥豬排	85
副菜(二)	芋香四色蔬菜	85	絲瓜麵筋	100			海鮮蒸蛋	100
副菜(三)	蒜香本島萵苣	85	翠綠莧菜	90			蒜香花椰菜	85
湯	紫菜蛋花湯	250	古早味筍湯	250			肉骨茶	250
水果	小蕃茄	1	蘋果	1			哈密瓜	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0		6.0
豆魚肉蛋(份)	3.4	3.5		3.3
蔬菜類(份)	1.5	3.2		2.2
水果類(份)	1.0	1.0		1.0
油脂類(份)	2.6	2.7		2.7
乳品類(份)	0	0		0
醣類(%)	49	50		50
蛋白質(%)	18	18		17
脂質(%)	34	33		33
熱量(大卡)	869	922		883

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料