

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	5月5日		5月6日		5月7日	5月8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	鹹蛋蒸肉	95	玉米雞丁	95		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	85	絲瓜麵筋	100		海鮮蒸蛋	100
副菜(三)	蒜香花椰菜	85	蒜香空心菜	85		薑汁蚵白菜	85
湯	魚丸湯	200	古早味筍湯	250		蘿蔔排骨湯	250
水果	小蕃茄	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)	3.4	3.1	3.3
蔬菜類(份)	2.0	1.9	1.7
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	49	50	49
蛋白質(%)	18	17	17
脂質(%)	33	33	34
熱量(大卡)	881	857	871

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料