

葳格高中營養晚餐表



星期	一	二	三	四
日期	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
品項			名稱	每份重(g)
主食			白米飯	300
主菜			冬瓜滷肉	95
副菜			春川炒雞	90
副菜(二)			海結滷豆干	90
副菜(三)			翠綠莧菜	90
湯			榨菜肉絲湯	250
水果			小蕃茄	1

營養分析

全穀根莖(份)		6.0	
豆魚肉蛋(份)		3.3	
蔬菜類(份)		2.4	
水果類(份)		1.0	
油脂類(份)		2.7	
乳品類(份)		0	
醣類(%)		50	
蛋白質(%)		17	
脂質(%)		33	
熱量(大卡)		888	

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料