

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)		蒜香空心菜	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