

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四
日期	5月12日		5月13日		5月14日	5月15日
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)		
主食	白米飯	250~300	白米飯	250~300		
主菜	椒麻雞	100	冬瓜滷肉	95		
副菜	螞蟻上樹	95	脆皮烤鴨	85		
副菜(二)	碎脯烘蛋	80	香鬆蒸蛋	95		
副菜(三)	蒜香空心菜	85	炒地瓜葉	82		
湯	總匯小火鍋湯	250	榨菜肉絲湯	250		
水果	小蕃茄	1	葡萄	1		

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	
豆魚肉蛋(份)	3.0	3.0	
蔬菜類(份)	1.5	1.5	
水果類(份)	1.0	1.0	
油脂類(份)	2.6	2.6	
乳品類(份)	0	0	
醣類(%)	51	51	
蛋白質(%)	17	17	
脂質(%)	33	33	
熱量(大卡)	840	840	

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料