

# 葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	5月18日		5月19日		5月20日	5月21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	沙茶肉片	100	薑母鴨	100		花雕雞	90
副菜	蠔油雞翅	100	彩椒炒豬柳	95		泰式打拋肉	85
副菜(二)	酸菜麵腸	80	家常滷味	80		日式蒸蛋	90
副菜(三)	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85		蒜香花椰菜	85
湯	山藥玉穗湯	250	青菜蛋花湯	250		雪花雙菇湯	250
水果	鳳梨	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)	3.6	3.4	3.3
蔬菜類(份)	2.1	2.6	1.9
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.6	2.6
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	48	50	50
蛋白質(%)	18	18	17
脂質(%)	34	33	33
熱量(大卡)	903	896	872

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料