

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	5 月 19 日		5 月 20 日		5 月 21 日	5 月 22 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	沙茶肉片	100	薑母鴨	100		滷雞腿	100
副菜	滷雞排	100	咕咾肉	100		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)	薑汁蚵白菜	85	蒜香高麗菜	85		蒜香青江菜	85
湯	山藥排骨湯	250	肉骨茶	250		金針排骨湯	250
水果	蘋果	1	小蕃茄	1		西瓜	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.0	2.8	2.7
蔬菜類(份)	1.8	2.4	1.5
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.5	3.0
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	51	53	51
蛋白質(%)	17	17	16
脂質(%)	32	31	33
熱量(大卡)	847	843	837

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料