

# 葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三		四	
日期	5月25日		5月26日		5月27日		5月28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	香酥魷魚排	75	醬燒肉丸子	85			東坡肉	100
副菜	瓜子肉餅	90	紅棗燉雞	100			玉米雞茸	90
副菜(二)	韓式年糕	85	客家小炒	70			蝦仁炒蛋	85
副菜(三)	蒜香莧菜	85	炒地瓜葉	82			蒜香空心菜	85
湯	玉米穗大骨湯	250	紫菜蛋花湯	250			總匯小火鍋	250
水果	李子	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)	3.5	3.4		3.5
蔬菜類(份)	2.4	1.4		1.4
水果類(份)	1.0	1.0		1.0
油脂類(份)	2.8	2.7		2.7
乳品類(份)	0	0		0
醣類(%)	49	48		48
蛋白質(%)	18	18		18
脂質(%)	34	34		34
熱量(大卡)	908	872		879

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料