

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	5 月 26 日		5 月 27 日		5 月 28 日	5 月 29 日	
品項	名稱	每份重 (g)	名稱	每份重 (g)		名稱	每份重 (g)
主食	飯	250 ~ 300	飯	250 ~ 300		飯	250 ~ 300
主菜	花枝排	60	醬燒肉丸子	85		安東燉雞	90
副菜	五香肉燥	90	青醬味噌燴雞	90		炸蝦捲	40
副菜(二)	韓式年糕	50	客家小炒	70		歐姆炒蛋	80
副菜(三)	炒地瓜葉	82	蒜香花椰菜	85		蒜香蚵白菜	85
湯	酸菜豬肚湯	250	味噌蔬菜湯	250		青木瓜湯	250
水果	甜桃	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	3.0		3.0
蔬菜類(份)	1.7	1.7		1.7
水果類(份)	1.0	1.0		1.0
油脂類(份)	2.8	2.9		2.6
乳品類(份)	0	0		0
醣類(%)	50	50		51
蛋白質(%)	17	17		17
脂質(%)	33	34		32
熱量(大卡)	848	852		843

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料