

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	6月2日		6月3日		6月4日	6月5日	
品項	名稱	每份重(g)	名稱	每份重(g)		名稱	每份重(g)
主食	白飯	250 ~ 300	白飯	250 ~ 300		白飯	250 ~ 300
主菜	香雞排	120	烤雞腿	100		烤鴨	85
副菜	彩椒肉絲	85	黑胡椒豬柳	100		香酥魚片	60
副菜(二)	碎脯烘蛋	80	滷雙味	80		海帶三絲	85
副菜(三)	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85		蒜香蚵白菜	85
湯	翡翠羹湯	250	青木瓜湯	250		芋頭排骨湯	250
水果	葡萄	1	小番茄	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	3.1
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.3
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.8	2.9	2.8
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	50	50	49
蛋白質(%)	17	17	17
脂質(%)	33	34	34
熱量(大卡)	849	854	852

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料