

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	6月9日		6月10日		6月11日	6月12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	迷迭香雞排	100	梅干扣肉	90		宮保雞丁	100
副菜	四季豆炒肉絲	90	醬爆鴨丁	95		虱目魚排	60
副菜(二)	焗烤洋芋	90	劍筍炒肉絲	85		白菜滷	100
副菜(三)	蒜香青江菜	85	蒜香空心菜	85		炒地瓜葉	82
湯	黃瓜鮮菇湯	250	酸菜肉片湯	250		紫菜蛋花湯	250
水果	蘋果	1	小蕃茄	1		葡萄	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)	1.6	2.1	1.4
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.6	3.5
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	51	51	47
蛋白質(%)	17	17	16
脂質(%)	33	32	36
熱量(大卡)	842	854	885

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料