

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	3月30日		3月31日		4月1日	4月2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	蘑菇豬排	80	鮮蔬雞柳	100		蔥油雞腿	100
副菜	辣子雞丁	100	照燒肉片	95		麵輪燒肉	95
副菜(二)	椒鹽毛豆莢	75	客家小炒	70		雙色花椰	85
副菜(三)	蒜香蚵白菜	85	蒜香青江菜	85		蒜香高麗菜	85
湯	冬瓜豆皮湯	250	高麗菜蛋花湯	250		山藥排骨湯	250
水果	小蕃茄	1	芭樂	1		蜜世界	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.3	3.5	3.3
蔬菜類(份)	2.1	2.5	2.8
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7	2.7
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	49	49	50
蛋白質(%)	17	18	17
脂質(%)	33	33	33
熱量(大卡)	881	905	898

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料