

葳格高中營養晚餐表



| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | 四 | |
|-------|--------|--------|------|--------|------|-------|--------|
| 日期 | 6月1日 | | 6月2日 | | 6月3日 | 6月4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 | 香雞排 | 120 | 脆皮烤鴨 | 85 | | 焗烤鮮魚 | 90 |
| 副菜 | 彩椒肉絲 | 85 | 左宗棠雞 | 100 | | 黑胡椒豬柳 | 100 |
| 副菜(二) | 碎脯烘蛋 | 80 | 滷雙味 | 80 | | 海帶三絲 | 85 |
| 副菜(三) | 蒜香蚵白菜 | 85 | 炒地瓜葉 | 90 | | 蒜香空心菜 | 85 |
| 湯 | 高麗菜蛋花湯 | 250 | 青木瓜湯 | 250 | | 芋頭排骨湯 | 250 |
| 水果 | 小蕃茄 | 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) | 3.3 | 3.4 | 3.7 |
| 蔬菜類(份) | 2.2 | 1.9 | 1.9 |
| 水果類(份) | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.6 | 2.7 |
| 乳品類(份) | 0 | 0 | 0 |
| 醣類(%) | 49 | 49 | 48 |
| 蛋白質(%) | 17 | 18 | 18 |
| 脂質(%) | 33 | 33 | 34 |
| 熱量(大卡) | 888 | 879 | 905 |

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料