

# 葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三		四	
日期	6月8日		6月9日		6月10日		6月11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	蔗香雞排	120	梅干扣肉	90			紅燒肉	90
副菜	四季豆炒肉絲	90	醬爆鴨丁	95			蒸黃金豆腐	80
副菜(二)	焗汁洋芋	90	白菜滷	100			腰果四色	80
副菜(三)	蒜香高麗菜	85	蒜香青江菜	85			翠綠莧菜	90
湯	黃瓜鮮菇湯	250	豆薯排骨湯	250			紫菜蛋花湯	250
水果	小蕃茄	1	西瓜	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)	3.4	3.6		3.5
蔬菜類(份)	1.5	2.6		1.8
水果類(份)	1.0	1.0		1.0
油脂類(份)	2.6	2.7		2.6
乳品類(份)	0	0		0
醣類(%)	49	49		49
蛋白質(%)	18	18		18
脂質(%)	34	33		34
熱量(大卡)	869	915		884

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料