

葳格高中營養晚餐表



星期	一		二		三	四	
日期	6月15日		6月16日		6月17日	6月18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	彩椒雞丁	95	黑蜜肉排	66		薑汁燒肉	90
副菜	紅燒獅子頭	90	酸菜鴨	100		麻油雞	95
副菜(二)	炒管筍	85	玉米火腿炒蛋	80		絲瓜粉絲煲	100
副菜(三)	蒜香青江菜	85	蒜香蚵白菜	85		蒜香花椰菜	85
湯	蘿蔔油腐湯	250	金針什錦湯	250		芋頭排骨湯	250
水果	台葡萄	1	西瓜	1		紅肉李	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.5	3.7	3.8
蔬菜類(份)	2.5	1.6	3.3
水果類(份)	1.0	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0	0
醣類(%)	49	47	48
蛋白質(%)	18	18	18
脂質(%)	33	34	33
熱量(大卡)	905	894	947

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料