

# 葳格高中營養午餐表



星期	一	二	三	四	五
日期	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
品項	名稱	每份重(g)			
主食	白米飯	300			
主菜	醬爆雞丁	90			
副菜	咖哩肉丁	100			
副菜(二)	芹香豆包絲	85			
副菜(三)	翠綠莧菜	90			
湯	山藥排骨湯	250			
水果	小蕃茄	1			

## 營養分析

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

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料