

葳格高中營養晚餐表



星期	一	二		三	四	
日期	9 月 14 日	9 月 15 日		9 月 16 日	9 月 17 日	
品項		名稱	每份重 (g)		名稱	每份重 (g)
主食		白米飯	300		白米飯	300
主菜		匈牙利燉肉	100		蔭瓜蒸肉	90
副菜		栗子燒雞	100		風味魚塊	70
副菜(二)		黃瓜什錦	85		泡菜粉絲煲	85
副菜(三)		蒜香空心菜	85		蒜香花椰菜	85
湯		海帶營養湯	250		玉米穗貢丸湯	250
水果		蘋果	1		肚臍丁	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.8	3.7
蔬菜類(份)	2.8	1.6
水果類(份)	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7
乳品類(份)	0	0
醣類(%)	48	47
蛋白質(%)	18	18
脂質(%)	34	35
熱量(大卡)	935	898

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料