

葳格高中營養晚餐表



星期	一	二		三	四	
日期	9 月 28 日	9 月 29 日		9 月 30 日	10 月 1 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		烤雞排	100		宮保雞丁	100
副菜		沙茶肉片	100		筍干扣肉	100
副菜(二)		花開富貴	85		鐵板豆腐	95
副菜(三)		翠綠莧菜	90		炒地瓜葉	82
湯		玉米穗黑輪湯	250		南瓜雪片湯	250
水果		柚子	1		西瓜	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	4.0	3.4
蔬菜類(份)	2.4	2.1
水果類(份)	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.7
乳品類(份)	0	0
醣類(%)	47	49
蛋白質(%)	19	17
脂質(%)	35	33
熱量(大卡)	940	889

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料