

葳格高中營養晚餐表



星期	一	二		三	四	
日期	10 月 5 日	10 月 6 日		10 月 7 日	10 月 8 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		干鍋香雞	95		麻油雞	95
副菜		黑蜜肉排	66		紅燒獅子頭	90
副菜(二)		海帶三絲	85		黃瓜鮮燴	95
副菜(三)		蒜香高麗菜	85		蒜香花椰菜	85
湯		竹筍排骨湯	250		山藥排骨湯	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)	3.6	3.0
蔬菜類(份)	2.7	3.0
水果類(份)	1.0	1.0
油脂類(份)	2.6	2.7
乳品類(份)	0	0
醣類(%)	49	52
蛋白質(%)	18	17
脂質(%)	33	32
熱量(大卡)	913	881

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料