

葳格高中營養晚餐表



星期	一	二		三	四	
日期	9 月 21 日	9 月 22 日		9 月 23 日	9 月 24 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		麻油雞	95		鐵板豬柳	100
副菜		照燒肉片	95		清蒸鮮魚片	100
副菜(二)		東坡豆腐	90		白菜滷	100
副菜(三)		翠綠莧菜	90		蒜香花椰菜	85
湯		羅宋湯	250		味噌蔬菜湯	250
水果		砂糖橘	1		西瓜	1

營養分析

全穀根莖(份)	6.0	6.0
豆魚肉蛋(份)	3.6	4.0
蔬菜類(份)	2.1	2.7
水果類(份)	1.0	1.0
油脂類(份)	2.7	2.5
乳品類(份)	0	0
醣類(%)	48	48
蛋白質(%)	18	19
脂質(%)	34	34
熱量(大卡)	903	938

附註：每份重指熟重可食量。本營養分析表不含調味料