

豐原高級中學早午晚菜單設計營養分析

早餐菜單

日期	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主菜		麵包*2	米粉湯	鍋貼*10	
副菜一		低脂牛奶	福州丸	豆漿	
蛋白質(g)		21	22	17	
脂肪(g)		20	12	30	
醣類(g)		105	90	90	
熱量(kcal)		685	560	695	

中餐菜單

日期	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食		小米飯	香菇油飯	五穀飯	
主菜		鯛魚排	滷雞排	沙茶肉片	
副菜一		芹香鮮菇肉片	花生QQ米血糕	日式蒸蛋	
副菜二		玉米四寶	紅燜筍干	香酥茄子	
青菜		營養青菜	當季時蔬	田園青菜	
湯品		南瓜濃湯	紅豆地瓜圓	蔬菜五行湯	
水果		水果		水果	
蛋白質(g)		29	28	35	
脂肪(g)		30	32	35	
醣類(g)		127	145	115	
熱量(kcal)		935	1035	965	

晚餐菜單

日期	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食		白米飯	白米飯		
主菜		三杯雞	咖哩燉肉		
副菜一		三色蛋	小黃瓜炒肉片		
副菜二		白花什錦	白菜燴肉羹		
青菜		鮮炒時蔬	新鮮青菜		
湯品		珍珠紅茶	香菜結頭菜湯		
水果			水果		
蛋白質(g)		33	29		
脂肪(g)		27	30		
醣類(g)		130	122		
熱量(kcal)		950	925		