僑光科技大學雁閣樓餐廳各類餐食營養成分參考表

種類	菜色名稱	熱量(大卡)	碳水化合物(克)	脂質(克)	蛋白質(克)	膳食纖維(克)	其他
主食類	白飯	183	41	0.3	3	0.55	維生素 B
主食類	麵條	357	74.6	0.4	11.5	1.9	
主菜類	無骨雞排	169	31.1	0.9	14.6		鈉 200-600 毫克
主菜類	卡拉雞腿排	260~716	23.1~76.1	10~29.4	12~35.6		鈉可能超過 300 毫克
主菜類	浦燒鯛魚	110	0.5	3.6	18.2		鈉 46 毫克、鉀 341 毫克、磷 166 毫克
主菜類	滷肉排	250~350	2~5	20~30	15~20	0~1	鈉 500-800 毫克
主菜類	紐澳良雞腿排	180~250	2~5	8~15	18~25		鈉 200-400 毫克
青菜類	清炒高麗菜	25	4.9	0.2	1.3	1.1~1.3	含維生素 C、K、U、鉀、鈣、磷、有機酸、硫配醣體等
青菜類	清炒白花菜	23	低	0.2	1.8	2	含維生素 A、B、C、鈣、鉀等
青菜類	洋蔥炒豆芽菜	42	10.11	0.08	0.92	1.4	豆芽菜富含維生素 C、B 群、K、鈣、鐵、鉀等
青菜類	清炒波菜	18	2.4	0.3	2.2	2.45	含維生素 A、B、ß 胡蘿蔔素、鈣、鐵、磷
青菜類	清炒油菜	12	1.6		1.4	1.6	含維生素 A、C、K、鈣、鐵、磷
青菜類	魯大白菜	12~18	1.8~3.2	0.1~0.2	1.1~1.5	0.8~1.2	含維生素 C、K、葉酸、鉀、鈣

僑光科技大學雁閣樓餐廳各類餐食營養成分參考表

種類	菜色名稱	熱量 (大卡)	碳水化合物 (克)	脂質 (克)	蛋白質 (克)	膳食纖維 (克)	其他
青菜類	芹菜炒彩椒	30~40	5~8	0.5~1.5	1~2	1~2	含維生素 A、C、鉀、磷、鐵
青菜類	清炒青花菜	33	4.4	0.6	3.7	3.1	含維生素 A、鈣、磷、鎂、鉀、葉酸
副菜類	涼拌海帶絲	53	8.45	2.1	1.49		
副菜類	紅燒豆腐	100~150	5~10	5~10	8~12		鈉 200~400 毫克、鈣 100~150 毫克
副菜類	紅蘿蔔炒蛋	600.8	23.3		32.6		
副菜類	涼拌韭菜	24	4.6	0.2	1.8	1.8	鈉 4 毫克
副菜類	涼拌黑豆干	181		12.5	19		
副菜類	三杯香菇	84.6~337.6	7.9~18.4	3.0~13.8	1.9~17.4		鈉 400~521 毫克
副菜類	醬燒茄子	80~150	8~15	5~10	2~4	24	含維生素 K、錳、葉酸
副菜類	紅燒杏鮑菇	37	7.5	0.1	2.4	3.7	鈉 3 毫克
副菜類	涼拌花生	176	13.3	7	8.8		
副菜類	酥炸百頁豆腐	214	16.7	17	13.38	0.5	鈉 425 毫克，磷 123 毫克，鈣 33 毫克
副菜類	酥炸米血	300~400	20~30	20~30	10~15		鈉 200~400 毫克，磷 1~2 毫克
副菜類	芹菜炒豆干片	398	13.42	22.1	36.63	3.9	炒芹菜含維生素 C、鈉、鈣、鎂