

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

★本校豬肉使用國產豬					營養分析							
星期 一 9/5	早餐	草莓吐司、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g 77	脂肪 g 64	醣類 g 260	熱量 Kcal 1927		
	午餐	香菇肉燥	玉米洋蔥 蛋	蒜香青菜	餛飩湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	炸雞排	沙茶金針 菇	三色蒲瓜	海帶芽蛋 花湯	供應份數	全穀 根莖 13.3	豆魚 肉蛋 7.4	蔬 菜 3.6	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0.2
星期 二 9/6	早餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質 g 94	脂肪 g 69	醣類 g 304	熱量 Kcal 2212		
	午餐	栗子香菇 雞	海陸什錦	燙花椰菜	珍珠奶茶	營養素 比例	17%	28%	55%	100%		
	晚餐	菠蘿咕嚕 肉	魚香豆腐	白菜滷	蘿蔔魚丸 湯	供應份數	全穀 根莖 14.4	豆魚 肉蛋 9.8	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 三 9/7	早餐	鹹粥、奶皇包				營養素 合計	蛋白質 g 84	脂肪 g 68	醣類 g 289	熱量 Kcal 2111		
	午餐	香滷雞腿	金沙杏鮑 菇	絲瓜豆簽	福豆排骨 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	生炒鴨肉 絲	三杯麵腸	三色玉米	暖身鍋	供應份數	全穀 根莖 14.7	豆魚 肉蛋 7.3	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 1
星期 四 9/8	早餐	肉羹麵、滷蛋				營養素 合計	蛋白質 g 89	脂肪 g 68	醣類 g 286	熱量 Kcal 2116		
	午餐	鼓汁燜魚	肉燥河粉	腐竹炒小 白菜	冬瓜貢丸 湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	梅干扣豬 腳	水晶蒼蠅 頭	蒜香四季 豆	草菇排骨 湯	供應份數	全穀 根莖 15.3	豆魚 肉蛋 8.9	蔬 菜 4.6	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0
星期 五 9/9	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
星期 六 9/10	早餐					營養素 合計						
	午餐	中秋節 放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
星期 日 9/11	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果

