

# 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 9/12	早餐	滷肉飯、味噌湯				營養素 合計	蛋白質 g 79	脂肪 g 63	醣類 g 271	熱量 Kcal 1971		
	午餐	回鍋肉	翠綠雙鮮	蒜香莧菜	檸檬愛玉湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	芋香鴨丁	滷味	絲瓜麵線	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀 根莖 14.3	豆魚 肉蛋 8	蔬 菜 4.5	油脂 堅果 6.8	奶 類 0	水果 0.1
星期 二 9/13	早餐	蛋糕、麵包、果汁				營養素 合計	蛋白質 g 84	脂肪 g 65	醣類 g 294	熱量 Kcal 2098		
	午餐	南瓜燉雞	鐵板豆腐	三色蒲瓜	草菇三鮮湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	紅燒排骨	塔香海帶根	燜冬瓜蝦皮	蔬菜精力湯	供應份數	全穀 根莖 14.6	豆魚 肉蛋 8.8	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.5	奶 類 1.1	水果 0
星期 三 9/14	早餐	奶皇包、鮮肉包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 84	脂肪 g 70	醣類 g 284	熱量 Kcal 2107		
	午餐	芋頭鴨	時蔬炒黑輪	白菜滷	玉米蛋花湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	炸雞排	豆絲滷肉	芥藍香腸	香菇肉羹	供應份數	全穀 根莖 14.4	豆魚 肉蛋 7.5	蔬 菜 4.1	油脂 堅果 6.5	奶 類 0.2	水果 1
星期 四 9/15	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 87	脂肪 g 73	醣類 g 293	熱量 Kcal 2176		
	午餐	炸鹽鯖魚	玉米杏鮑菇	培根高麗菜	鮮筍肉骨湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	番茄肉醬	南瓜肉末	炒地瓜葉	人蔘雞湯	供應份數	全穀 根莖 14.9	豆魚 肉蛋 8.6	蔬 菜 4.5	油脂 堅果 6.7	奶 類 0	水果 0
星期 五 9/16	早餐	水餃、酸辣湯				營養素 合計	蛋白質 g 85	脂肪 g 68	醣類 g 292	熱量 Kcal 2124		
	午餐	橙汁排骨	韭香煎蛋	炒鵝白菜	當歸冬粉肉絲湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	東山鴨頭	客家小炒	三色玉米	豬血湯	供應份數	全穀 根莖 14.6	豆魚 肉蛋 8.6	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 0
星期 六 9/17	早餐	燒餅油條、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 52	脂肪 g 46	醣類 g 189	熱量 Kcal 1377		
	午餐	什錦湯麵	滷雞翅			營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 8.4	豆魚 肉蛋 3	蔬 菜 0.7	油脂 堅果 4.3	奶 類 0	水果 0
星期 日 9/18	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

