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 9/19	早餐	土司夾蛋、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							78	61	273	1951		
	午餐	筍乾排骨	三杯杏鮑菇	蒜香菜豆	玉米段排骨湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	洋芋雞丁	洋蔥炒蛋	炒空心菜	魚丸羹	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.6	7.8	4	6.3	0	0
星期二 9/20	早餐	鍋貼、奶茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							87	73	294	2179		
	午餐	滷雞腿	海陸什錦	蒲瓜蝦米	愛玉粉圓湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	沙茶肉片	滷味	炒大白菜	冬瓜薏仁排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.8	8.3	3.8	6.5	0	0
星期三 9/21	早餐	清粥小菜				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							86	69	294	2139		
	午餐	冬瓜燜鴨	麻婆豆腐	腐皮三絲	蘿蔔肉骨湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	炸翅小腿	紅燒腐衣包	炒花椰菜	餛飩湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂堅果	奶類	水果
							15.2	7.5	4.5	6.4	0	1
星期四 9/22	早餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							94	74	293	2221		
	午餐	炸肉鯽魚	四色肉丁	炒小白菜	酸辣湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	麻油雞	炸醬五丁	炒高麗菜	豬血湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂堅果	奶類	水果
							15.7	9	4.7	6.7	0	0
星期五 9/23	早餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							81	65	277	2014		
	午餐	彩椒肉片	紅蘿蔔炒蛋	炒地瓜葉	魚丸湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	酸菜鴨	塔香海茸	絲瓜麵線	剝皮辣椒雞	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂堅果	奶類	水果
							15.7	6.3	4.1	6.5	0	0
星期六 9/24	早餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							31	28	115	835		
	午餐	魷魚羹麵	滷雞翅			營養素比例	15%	30%	55%	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
							4.5	2.3	0.6	2.2	0	0
星期日 9/25	早餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	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