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 9/26	早 餐	乾拌麵、貢丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							70	60	262	1873		
	午 餐	沙茶肉片	鹹蛋豆腐	絲瓜寬粉	蔬菜養生菇湯	營養素比例	15%	29%	56%	100%		
	晚 餐	薑母鴨	豆絲滷肉	風味綠莧菜	金針排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14	6	3.6	6.3	0	0
星期二 9/27	早 餐	麵線糊、蔥花捲				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							73	63	276	1969		
	午 餐	咖哩雞	塔香海帶根	蒜香空心菜	仙草甜湯	營養素比例	15%	29%	56%	100%		
	晚 餐	蔥爆豬肉	翠綠雙鮮	風味高麗菜	蘿蔔排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.7	5.6	2.1	6.4	0	0
星期三 9/28	早 餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							89	74	299	2220		
	午 餐	炸豬排	客家小炒	三色蒲瓜	玉米濃湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	香滷雞排	三杯麵腸	蒸南瓜肉末	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
							14.5	7.2	3.2	6.7	0.2	1
星期四 9/29	早 餐	滷肉飯、味噌湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							85	68	292	2123		
	午 餐	蜜汁雞	滷白菜	風味佐食蔬	海帶芽豆腐湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	菱角燒肉	香玉筍	燙花椰菜	鯖魚麵線	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.3	8.3	3.7	6.4	0	0
星期五 9/30	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		
							74	62	250	1854		
	午 餐	鼓汁燜魚	時蔬炒黑輪	風味四季豆	冬瓜蛤蜊湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香小白菜	鮮筍貢丸湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.8	7	5.4	6.6	0	0
星期六 10/1	早 餐	麵包、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							53	47	194	1411		
	午 餐	什錦炒飯	滷雞翅		關東煮	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
							9.3	4	0.6	4.2	0	0
星期日 10/2	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