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 10/17	早 餐	草莓吐司、果汁調味乳				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							75	59	263	1882		
	午 餐	鴿蛋肉燥	碎脯蛋	燜冬瓜蝦皮	浮水魚羹	營養素比例	16%	28%	56%			
	晚 餐	咖哩雞丁	海帶三絲	蒜香鵝白菜	菇菇湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.3	6.3	4.2	6.3	1.1	0.2
星期二 10/18	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		
							80	67	271	2008		
	午 餐	滷雞腿	螞蟻上樹	炒青江菜	草菇三鮮湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	炸雞翅	紅燒豆腐	腐衣三絲	鳳梨苦瓜排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.6	6.1	3.7	6.6	0	0
星期三 10/19	早 餐	鹹粥、大奶皇包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							93	70	294	2178		
	午 餐	京醬肉絲	玉米燴杏鮑菇	燙花椰菜	餛飩湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	蔥爆臘味	金針菇炒黃瓜蛋	三色蒲瓜	味噌豆腐湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.8	10.7	3.7	6.3	0	1
星期四 10/20	早 餐	肉羹麵、滷蛋				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							85	69	292	2127		
	午 餐	麻油燒酒雞	丁香花生	風味大陸妹	綠豆薏仁湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	檸檬魚	滷味	清炒高麗菜	馬鈴薯蔬菜濃湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.9	7.5	3.7	6.5	0	0
星期五 10/21	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		
							79	66	268	1984		
	午 餐	酸菜燜鴨	南瓜鹹蛋	風味四季豆	絲瓜麵線湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	糖醋排骨	香玉筍	開陽白菜	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.7	6.6	3.4	6.6	0.2	0
星期六 10/22	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							31	28	113	825		
	午 餐	香菇肉羹麵	炸豬排			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
							5.1	2.5	0.6	2.2	0	0
星期日 10/23	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