

# 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 10/31	早餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 73	脂肪 g 63	醣類 g 273	熱量 Kcal 1949		
	午餐	筍乾扣鴨	紅蘿蔔 炒蛋	蒜香蚵白 菜	胡瓜鮮菇 湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐	紅燒肉	水晶蒼蠅 頭	三色蒲瓜	翡翠玉米 濃湯	供應份數	全穀 根莖 13.9	豆魚 肉蛋 5.9	蔬 菜 4.1	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 二 11/1	早餐	蛋糕、麵包、果汁調味乳				營養素 合計	79	62	279	1997		
	午餐	三杯雞	螞蟻上樹	高麗菜拌 海帶芽	餛飩湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	香菇肉燥	紅燒腐衣 包	燙花椰菜	關東煮	供應份數	全穀 根莖 14.5	豆魚 肉蛋 6.8	蔬 菜 3.6	油脂 堅果 6.3	奶 類 1.1	水果 0.3
星期 三 11/2	早餐	奶皇包、鮮肉包、豆漿				營養素 合計	85	68	292	2122		
	午餐	黑胡椒豬 柳	玉米炒蛋	蒜香空心 菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	炸雞排	滷味	三色玉米	香菇肉羹	供應份數	全穀 根莖 13.8	豆魚 肉蛋 7.8	蔬 菜 3.4	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 1
星期 四 11/3	早餐	水餃、酸辣湯				營養素 合計	95	74	296	2232		
	午餐	炸秋刀魚	碎脯蛋	炒青江菜	味噌湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	南瓜燜雞	鮮蔬豆干	紅燒冬瓜	肉骨茶湯	供應份數	全穀 根莖 13.4	豆魚 肉蛋 10.5	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 0
星期 五 11/4	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	79	64	273	1987		
	午餐	京醬肉絲	紅燒獅子 頭	銀芽三絲	綠豆薏仁 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	蔥爆臘味	塔香海帶 根	炒地瓜葉	味噌蔬菜 湯	供應份數	全穀 根莖 13.7	豆魚 肉蛋 6.2	蔬 菜 3.4	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 六 11/5	早餐					營養素 合計	31	27	116	825		
	午餐	魷魚羹麵	滷雞腿			營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 5.1	豆魚 肉蛋 1.5	蔬 菜 0.5	油脂 堅果 2.2	奶 類 0	水果 0
星期 日 11/6	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數						

