

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 11/28	早餐	炒麵、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 77	脂肪 g 60	醣類 g 271	熱量 Kcal 1929		
	午餐	瓜子雞	黃金四寶	開陽白菜	桂圓銀耳湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	高昇排骨	番茄豆腐	蒜香黑葉白菜	關東煮湯	供應份數	全穀 根莖 13.9	豆魚 肉蛋 6.1	蔬 菜 4.2	油 脂 堅果 6.2	奶 類 0	水 果 0
星期 二 11/29	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	78	65	265	1961		
	午餐	芋香鴨丁	三色炒蛋	炒地瓜葉	養生絲瓜湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	糖醋雞丁	鮮蔬炒花枝	紅燒冬瓜	酸辣湯	供應份數	14.4	6.1	3.7	6.5	0	0
星期 三 11/30	早餐	清粥小菜				營養素 合計	51	41	176	1282		
	午餐	炸豬排	泡菜豆腐燒	三色蒲瓜	結頭菜肉骨湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	晚自修 暫停				供應份數	9.3	6	2	4.2	0	0
星期 四 12/1	早餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	93	73	292	2206		
	午餐	蔥爆臘味	脆筍炒肉絲	銀芽三絲	香菇雞湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	炸魚排	四色肉丁	燙花椰菜	榨菜肉絲湯	供應份數	14.8	8.5	4	6.7	0	0
星期 五 12/2	早餐	麵包、調味乳				營養素 合計	86	71	289	2138		
	午餐	紅燒豬腳	沙茶滷味	蝦皮高麗菜	蘿蔔貢丸湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	酸菜鴨	什錦炒蛋	黃瓜燴丸片	味噌湯	供應份數	14.2	6.8	3.2	6.5	1.1	0.2
星期 六 12/3	早餐	飯糰、豆漿				營養素 合計	54	43	187	1361		
	午餐	皮蛋瘦肉粥	滷雞翅			營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	8.8	3.5	1	4	0	0
星期 日 12/4	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數						

