

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 12/12	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析								
	早 餐	炒麵、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							79		62		278		1986	
	午 餐	三杯雞	肉燥河粉	蒜香鵝白菜	結頭菜魚丸湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%	
	晚 餐	義式燉肉	鮮蔬烘蛋	燜冬瓜蝦皮	暖身鍋	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果		
							13.9	6.6	4.2	6.2	0	0		
星期 二 12/13	早 餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	82		68		277		2051	
	午 餐	芋香鴨丁	什錦蔬菜	芥藍香腸	酸辣湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%	
	晚 餐	麻油雞	時蔬黑輪	開陽白菜	玉米段肉骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果		
13.8							7	3.7	6.5	0	0.8			
星期 三 12/14	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	89		68		285		2111	
	午 餐	咖哩肉丁	客家小炒	銀芽三絲	火鍋湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
	晚 餐	炸雞排	滷味	燙花椰菜	草菇排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果		
14.6							8.9	3.8	6.4	0	1			
星期 四 12/15	早 餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	92		72		287		2168	
	午 餐	炸魚排	鹹蛋南瓜	木須高麗菜	關東煮	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
	晚 餐	沙茶豬柳	蕃茄炒蛋	三色玉米	四神排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果		
14.5							8.5	3.8	6.4	0	0			
星期 五 12/16	早 餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	76		59		268		1914	
	午 餐	洋蔥豬肉	塔香海帶根	蒜香地瓜葉	綠豆薏仁湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%	
	晚 餐	蜜汁雞	滷白菜	蒜香四季豆	南瓜濃湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果		
14.8							7.1	3.9	6.2	0	0			
星期 六 12/17	早 餐					營養素 合計	31		27		116		825	
	午 餐	臘味飯	豆花		鳳梨苦瓜雞湯	營養素 比例	15%		29%		56%		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		
5.3							2.3	0.7	2.3	0	0.2			
星期 日 12/18	早 餐					營養素 合計								
	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		