

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 12/19	早餐	炒飯、蛋花湯			營養素 合計	蛋白質 g 79	脂肪 g 62	醣類 g 279	熱量 Kcal 1997		
	午餐	栗子燒雞	番茄豆腐	蒜香青松菜	關東煮	營養素 比例	16%	28%	56%	100%	
	晚餐	黑胡椒豬柳	紅燒腐衣包	蒜香高麗菜	草菇三鮮湯	供應份數	全穀 根莖 13.9	豆魚 肉蛋 6.8	蔬 菜 4.2	油脂 堅果 6.2	奶 類 0
星期 二 12/20	早餐	水餃、魚丸湯			營養素 合計	蛋白質 g 80	脂肪 g 65	醣類 g 276	熱量 Kcal 2007		
	午餐	滷雞腿	塔香海帶根	絲瓜豆簽	香菇肉羹	營養素 比例	16%	29%	55%	100%	
	晚餐	筍乾扣鴨	滷味	蒜香油菜	結頭菜魚丸湯	供應份數	全穀 根莖 14	豆魚 肉蛋 6.7	蔬 菜 4.1	油脂 堅果 6.4	奶 類 0
星期 三 12/21	早餐	鮮肉包、奶皇包、豆漿			營養素 合計	蛋白質 g 85	脂肪 g 66	醣類 g 298	熱量 Kcal 2131		
	午餐	親子井	桂竹筍素燒	蒜香青江菜	菇菇湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%	
	晚餐	橙汁排骨	五更腸旺	豆皮炒大白菜	餛飩湯	供應份數	全穀 根莖 14	豆魚 肉蛋 7	蔬 菜 3.3	油脂 堅果 6.3	奶 類 0.2
星期 四 12/22	早餐	蘿蔔糕、奶茶			營養素 合計	蛋白質 g 89	脂肪 g 74	醣類 g 301	熱量 Kcal 2229		
	午餐	咖哩雞	三杯蔬食	南瓜肉末	紅豆湯圓	營養素 比例	16%	30%	54%	100%	
	晚餐	炸鹽鯖魚	杏鮑菇炒四色	木須小白菜	當歸鴨肉麵線	供應份數	全穀 根莖 14.2	豆魚 肉蛋 8.4	蔬 菜 3.7	油脂 堅果 6.6	奶 類 0.2
星期 五 12/23	早餐	麵包、蛋糕、果汁調味乳			營養素 合計	蛋白質 g 53	脂肪 g 43	醣類 g 183	熱量 Kcal 1331		
	午餐	薑母鴨	鐵板豆腐	銀芽三絲	冬瓜薏仁排骨湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%	
	晚餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 根莖 9.3	豆魚 肉蛋 4.7	蔬 菜 1.7	油脂 堅果 4.3	奶 類 1.1
星期 六 12/24	早餐	飯糰、豆漿			營養素 合計	蛋白質 g 20	脂肪 g 18	醣類 g 76	熱量 Kcal 545		
	午餐	園遊會				營養素 比例	15%	29%	56%	100%	
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 3.7	豆魚 肉蛋 1.2	蔬 菜 0.2	油脂 堅果 1.8	奶 類 0
星期 日 12/25	早餐				營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例					
	晚餐					供應份數					