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 12/26	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		
							81	63	282	2017		
	午 餐	蘋果咖哩豬肉	玉米炒蛋	蒜香青松菜	菇菇湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	冬瓜燜鴨	鮮蔬豆干	炒茄子	金針肉絲湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14	6.2	4.1	6.2	0	0
星期二 12/27	早 餐	麵線糊、肉包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							77	59	269	1923		
	午 餐	南瓜燜雞	塔香海茸	蒜香高麗菜	日式味噌湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	蘑菇肉片	金針菇炒三色	燙花椰菜	藥膳排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.4	6.3	4	6.2	0	0.8
星期三 12/28	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		
							92	70	293	2176		
	午 餐	薑母鴨	香玉筍	腐衣三絲	四神湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	滷雞翅	螞蟻上樹	木須結頭菜	巧達濃湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.8	8.5	3.4	6.5	0	1
星期四 12/29	早 餐	水餃、酸辣湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							97	76	303	2286		
	午 餐	糖醋排骨	韭香煎蛋	豆皮炒油菜	桂圓銀耳甜湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	炸肉鯽魚	香菇花生麵筋	開陽白菜	酸菜鴨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.9	10.1	4.6	6.6	0	0
星期五 12/30	早 餐	夾肉三明治、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							76	62	263	1911		
	午 餐	宮保雞丁	沙茶滷味	薑爆鵝白菜	海帶芽豆腐湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	泰式打拋豬	紅燒腐衣包	南瓜肉末	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
							13.7	6.6	4.1	6.3	0	0
星期六 12/31	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				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
星期日 112 1/1	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	**元旦放假**				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