

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 1/9	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							83		67		285		2074	
	午 餐	紅燒肉	海陸什錦	炒高麗菜	餛飩湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
		晚 餐	炸雞排	紅燒獅子頭	蒜香小松菜		茶壺湯	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		3.9	6.4	0	0								
星期 二 1/10	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	
							84		67		287		2088	
	午 餐	宮保雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒大陸妹	結頭菜魚丸湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
		晚 餐	梅干扣排骨	三杯麵腸	燜冬瓜蝦皮		味噌湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
13	6.7		3.9	6.4	0	0								
星期 三 1/11	早 餐	鮮肉包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							91		69		291		2152	
	午 餐	滷雞腿	滷味	炒花椰菜	香菇肉羹	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
		晚 餐	炒鴨肉絲	豆絲滷肉	白菜滷		紫菜蛋花湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
13.7	8.1		3.4	6.4	0	1								
星期 四 1/12	早 餐	蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							93		73		291		2199	
	午 餐	炸魚排	麻婆豆腐	炒芥蘭菜	豬血湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
		晚 餐	麻油香菇雞	香玉筍	炒四季豆		蘿蔔湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
14	8.2		3.6	6.5	0	0								
星期 五 1/13	早 餐	麵包、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							78		65		262		1938	
	午 餐	薑母鴨	蕃茄豆腐蛋	三色玉米	冬瓜排骨湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%	
		晚 餐	佛跳牆	彩椒燴袖珍菇	炒菠菜		冬菜冬粉肉絲湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
13.5	6.5		3.3	6.5	1.1	0								
星期 六 1/14	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	高三學測				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 1/15	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								
		晚 餐						供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果