

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 1/16	早餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 73	脂肪 g 63	醣類 g 275	熱量 Kcal 1964		
	午餐	鵝蛋肉燥	客家小炒	蒜香白菜	結頭菜魚丸湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐	酸菜鴨	玉米洋蔥蛋	鳳梨黑木耳	鯖魚麵線	供應份數	全穀根莖 13.6	豆魚肉蛋 5	蔬 菜 4.1	油脂堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 二 1/17	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 76	脂肪 g 68	醣類 g 278	熱量 Kcal 2025		
	午餐	麻油香菇雞	紅燒獅子頭	蝦皮高麗菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐	滷雞排	滷味	炒小油菜	冬瓜肉骨湯	供應份數	全穀根莖 13.9	豆魚肉蛋 5.4	蔬 菜 3.9	油脂堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 三 1/18	早餐	夾肉三明治、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 89	脂肪 g 65	醣類 g 289	熱量 Kcal 2101		
	午餐	滷雞翅	塔香海茸	炒四季豆	圓滿甜湯	營養素 比例	17%	28%	55%	100%		
	晚餐	滷棒腿	炒時蔬	蒜香茄段	蘿蔔魚丸湯	供應份數	全穀根莖 13.7	豆魚肉蛋 8.5	蔬 菜 3.2	油脂堅果 6.2	奶 類 0	水果 1
星期 四 1/19	早餐	麵包、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g 22	脂肪 g 20	醣類 g 81	熱量 Kcal 585		
	午餐	結業式				營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀根莖 4.1	豆魚肉蛋 1.2	蔬 菜 0	油脂堅果 2	奶 類 1.1	水果 0.2
星期 五 1/20	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						
星期 六 1/21	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						
星期 日 1/22	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						