

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 3/6	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		
							79		66		269		1993		
	午 餐	佛跳牆	蔥爆油豆腐	炒小松菜	餛飩湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%		
	晚 餐	炸豬排	番茄豆腐蛋	炒高麗菜	黃瓜肉骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果			
							13.2	7.3	4	6.4	0	0			
星期 二 3/7	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
							72		62		259		1924		
	午 餐	泰式酸辣雞	鮮蔬花枝	蒜香菠菜	紅豆紫米湯	營養素 比例	15%		29%		54%		100%		
	晚 餐	酸菜鴨	塔香海帶根	燜冬瓜蝦皮	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			
							13.8	6.3	3.9	6.2	0	0			
星期 三 3/8	早 餐	麵包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
							86		65		272		2017		
	午 餐	蒸雞翅	麻婆豆腐	燙花椰菜	關東煮	營養素 比例	17%		29%		54%		100%		
	晚 餐	咖哩雞	香玉筍	三色玉米	草菇三鮮湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果			
							14	8.5	3.9	6.2	0	1			
星期 四 3/9	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
							83		69		282		2092		
	午 餐	炸鹽鯖魚	絞肉花生麵筋	炒四季豆	玉米濃湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%		
	晚 餐	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	鮮菇白菜	鯖魚麵線	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果			
							14.2	7.7	6	6.4	0	0			
星期 五 3/10	早 餐	意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
							81		59		261		1895		
	午 餐	黑胡椒豬柳	茶香豆干	黃瓜三色	鳳梨苦瓜雞湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%		
	晚 餐	筍干扣鴨	滷味	銀芽三絲	肉骨茶湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果			
							14.3	7.3	3.6	6.2	0	0			
星期 六 3/11	早 餐	肉包、調味乳				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
							49		43		186		1331		
	午 餐	皮蛋瘦肉粥	滷雞翅			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			
							9.3	3.9	0.4	3.6	1.1	0.3			
星期 日 3/12	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			

