

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 3/13	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析											
	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				
							71		61		264		1889				
午 餐	肉絲三色	金沙豆腐	蒜香小白菜	結頭菜魚丸湯	營養素 比例	15%		29%		56%		100%					
	晚 餐	冬瓜燜鴨	豆絲滷肉	燙花椰菜	筍干排骨湯	供應份數	全穀根莖		豆魚肉蛋		蔬 菜		油脂堅果		奶 類		水果
14							6.6		4.1		6.2		0		0		
星期 二 3/14	早 餐	麵包、調味乳				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							47		41		179		1277				
	午 餐	(校慶)	香菇肉羹麵			營養素 比例	15%		29%		56%		100%				
晚 餐	晚自修暫停				供應份數	全穀根莖		豆魚肉蛋		蔬 菜		油脂堅果		奶 類		水果	
						9.2		2.7		0.5		4		1.1		0	
星期 三 3/15	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							90		66		292		2125				
	午 餐	紅燒花生豬腳	芹爆甜不辣	三色玉米	豬血湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%				
晚 餐	滷雞翅	奶油杏鮑菇	蒜香青江菜	什錦蔬菜湯	供應份數	全穀根莖		豆魚肉蛋		蔬 菜		油脂堅果		奶 類		水果	
						14.6		8.1		3.4		6.3		0		1	
星期 四 3/16	早 餐	鍋貼、酸辣湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							91		71		282		2131				
	午 餐	炸魚排	三杯蔬食	蟬絲油菜	冬瓜排骨酥湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%				
晚 餐	糖醋排骨	泡菜豆腐燒	開陽白菜	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	
						13.8		7.7		3.5		6.4		0		0	
星期 五 3/17	早 餐	肉包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							75		59		263		1881				
	午 餐	栗子燒雞	紅燒腐衣包	木須高麗菜	南瓜玉米湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%				
晚 餐	黑胡椒豬柳	海陸什錦	黃瓜拌三絲	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	
						13.6		6.3		3.4		6.2		0		0	
星期 六 3/18	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							28		25		103		755				
	午 餐	炒飯	滷雞腿		蘿蔔玉米湯	營養素 比例	15%		30%		55%		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	
						4.7		1.2		0.5		2.1		0		0	
星期 日 3/19	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	

