

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 3/20	早 餐	肉包、麵線糊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							71		61	266		1898
	午 餐	紅燒肉	玉米燴杏 鮑菇	蒜香高麗 菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	15%		29%	56%		100%
	晚 餐	薑母鴨	小黃瓜甜 不辣	蒜香黑葉 白菜	馬鈴薯蔬 菜濃湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
							13.6	4.8	4	6.2	0	0
星期 二 3/21	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		63	271		1968
	午 餐	三杯雞	南瓜肉末	炒芥蘭菜	關東煮	營養素 比例	16%		29%	55%		100%
	晚 餐	蔥爆臘味	翠綠雙鮮	燙花椰菜	榨菜肉絲 湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
							14.1	8.7	3.8	6.4	0	0
星期 三 3/22	早 餐	奶皇包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							85		69	293		2129
	午 餐	蒸雞腿	塔香海帶 根	蒜香菠菜	黃瓜魚丸 湯	營養素 比例	16%		29%	55%		100%
	晚 餐	咖哩排骨	水晶蒼蠅 頭	燜冬瓜蝦 皮	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	7.6	3.5	6.3	0	1
星期 四 3/23	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							91		68	288		2135
	午 餐	香菇肉燥	鮮蔬豆干	銀芽三絲	蘿蔔肉骨 湯	營養素 比例	17%		29%	54%		100%
	晚 餐	炸柳葉魚	沙茶滷味	開陽白菜	酸辣湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
							14.2	8.5	3.9	6.4	0	0
星期 五 3/24	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
							78		61	273		1949
	午 餐	蔥爆肉片	蕃茄豆腐	木須結頭 菜	芋圓甜湯	營養素 比例	16%		28%	56%		100%
	晚 餐	橙汁排骨	螞蟻上樹	炒食蔬	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
							14.4	6.8	3.2	6.2	1.1	0.3
星期 六 3/25	早 餐	飯糰、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							50		43	188		1341
	午 餐	魷魚羹麵	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
							9.4	3.5	0.8	4	0	0
星期 日 3/26	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