

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 3/27	早 餐	水餃、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							80		65	276		2008
	午 餐	筍乾扣肉	海帶三絲	蒜香青松菜	蔬菜鮮菇湯	營養素 比例	16%		29%	55%		100%
	晚 餐	芋香鴨	丁香花生	豆皮炒大白菜	黃瓜貢丸湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.6	6.9	3.9	6.4	0	0
星期 二 3/28	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		64	273		1989
	午 餐	南瓜燜雞	鐵板豆腐	蝦皮高麗菜	綠豆脆圓湯	營養素 比例	16%		29%	55%		100%
	晚 餐	鐵板洋蔥肉	台式部隊鍋	蒜香青江菜	餛飩湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.3	6.2	4	6.4	0	0
星期 三 3/29	早 餐	蘿蔔糕、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							83		69	279		2071
	午 餐	滷雞翅	沙茶魷魚	蒜香鵝白菜	榨菜肉片湯	營養素 比例	16%		30%	54%		100%
	晚 餐	炸雞排	滷味	南瓜肉末	巧達濃湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.6	7.2	3.6	6.5	0	1
星期 四 3/30	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							92		72	288		2173
	午 餐	炸肉鯽魚	偽東山鴨頭	燙花椰菜	豬血湯	營養素 比例	17%		30%	53%		100%
	晚 餐	糖醋排骨	海陸什錦	炒地瓜葉	蘿蔔肉骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14	9.9	3.9	6.3	0	0
星期 五 3/31	早 餐	麵包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							53		43	185		1348
	午 餐	酸菜鴨	麻婆豆腐	扁魚白菜	茶壺湯	營養素 比例	16%		29%	55%		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
							9.8	4.8	1.8	4	0	0
星期 六 4/1	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						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
											0	0
星期 日 4/2	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