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 4/17	早 餐	鍋貼、蛋花湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							77	62	263	1918		
	午 餐	洋芋香鴨	蕃茄豆腐蛋	蒜香青松菜	玉米蛋花湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	義式燉肉	水晶蒼蠅頭	開陽蒲瓜	水中游	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.4	7.7	3.9	6.2	0	0
星期二 4/18	早 餐	麵線糊、奶皇包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							78	63	267	1943		
	午 餐	三杯雞	肉燥河粉	銀芽三絲	藥膳排骨湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	橙汁排骨	宮保魷魚	蒜香大陸妹	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
							13.7	6.5	3.6	6.3	0	0
星期三 4/19	早 餐	炒麵、貢丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							92	72	288	2171		
	午 餐	滷雞翅	塔香海帶根	開陽白菜	菇菇湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	炸豬排	泡菜豆腐燒	蒜香油菜	香菇肉羹湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.9	8.4	3.7	6.4	0	1
星期四 4/20	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	68	286	2115		
	午 餐	蔥爆臘味	沙茶芹菜腐皮	炒高麗菜	仙草凍奶茶	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	砂鍋魚	蒸南瓜肉末	芥藍香腸	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
							14.1	8.5	4.6	6.3	0	0
星期五 4/21	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		
							76	59	265	1893		
	午 餐	佛跳牆	時蔬炒黑輪	黃瓜拌三絲	海帶芽豆腐湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	咖哩雞	泡菜年糕	風味蔬菜	豬血湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14	6.4	3.3	6.1	1.1	0.2
星期六 4/22	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	45	184	1341		
	午 餐	什錦炒飯	滷雞腿		蘿蔔魚丸湯	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
							9.2	3.7	0.6	4.1	0	0
星期日 4/23	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