

# 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 4/24	早餐	水餃、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 85	脂肪 g 67	醣類 g 265	熱量 Kcal 1998		
	午餐	炸雞排	滷味	蒜香荷葉 白菜	粉圓湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	高昇排骨	花胡瓜炒 甜不辣	開陽白菜	鯖魚麵線	供應份數	全穀 根莖 13.3	豆魚 肉蛋 8.2	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0
星期 二 4/25	早餐	炒麵、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g 79	脂肪 g 61	醣類 g 277	熱量 Kcal 1976		
	午餐	磨菇肉片	炸醬炒五 丁	絲瓜豆簽	海結蘿蔔 湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	三杯雞	蒸南瓜肉 末	蒜香大陸 妹	味噌湯	供應份數	全穀 根莖 15.2	豆魚 肉蛋 6.5	蔬 菜 3.8	油脂 堅果 6	奶 類 0	水果 0
星期 三 4/26	早餐	奶皇包、調味乳				營養素 合計	蛋白質 g 88	脂肪 g 68	醣類 g 307	熱量 Kcal 2192		
	午餐	香菇肉燥	三杯麵腸	蒜香地瓜 葉	蔬菜養生 菇湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	滷雞翅	紅蘿蔔炒 蛋	紅燒冬瓜	結頭菜貢 丸湯	供應份數	全穀 根莖 14.4	豆魚 肉蛋 6.8	蔬 菜 3.5	油脂 堅果 6.1	奶 類 0	水果 1
星期 四 4/27	早餐	麵線糊、芝麻包				營養素 合計	蛋白質 g 91	脂肪 g 71	醣類 g 283	熱量 Kcal 2141		
	午餐	香菇瓜子 雞	桂竹筍素 肉燒	銀芽三絲	餛飩湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	炸魚排	家常豆腐	蝦皮炒高 麗菜	玉米段肉 骨湯	供應份數	全穀 根莖 14.6	豆魚 肉蛋 8.3	蔬 菜 4.6	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0
星期 五 4/28	早餐	三明治、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 81	脂肪 g 65	醣類 g 278	熱量 Kcal 2024		
	午餐	酸菜鴨	海陸什錦	三色玉米	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	咖哩雞	丁香花生	開陽蒲瓜	肉骨茶湯	供應份數	全穀 根莖 13.2	豆魚 肉蛋 6.7	蔬 菜 3.5	油脂 堅果 6	奶 類 0	水果 0
星期 六 4/29	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 33	脂肪 g 26	醣類 g 112	熱量 Kcal 815		
	午餐	皮蛋瘦肉 粥	鮮肉包			營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 5.2	豆魚 肉蛋 2.8	蔬 菜 0.5	油脂 堅果 2.1	奶 類 0	水果 0
星期 日 4/30	早餐					營養素 合計						
	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

