

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 5/1	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
							75		64	279		1998
	午 餐	打拋豬肉	胡瓜炒甜 不辣	蒜香小松 菜	桂圓銀耳 湯	營養素 比例	15%		29%	56%		100%
	晚 餐	芋香鴨丁	燴什錦	蒜香青江 菜	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
							13.9	6.1	4.1	6.2	0	0
星期 二 5/2	早 餐	炒麵、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							80		64	275		2001
	午 餐	南瓜燜雞	偽東山鴨 頭	培根炒高 麗菜	三絲魚翅 羹	營養素 比例	16%		29%	55%		100%
	晚 餐	波蘿咕嚕 肉	肉燥河粉	燜冬瓜蝦 皮	草菇三鮮 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	7.5	4	6.4	0	0
星期 三 5/3	早 餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							91		69	289		2148
	午 餐	薑母鴨	杏鮑菇炒 四色	三色蒲瓜	結頭菜魚 丸湯	營養素 比例	17%		29%	54%		100%
	晚 餐	佛跳牆	洋蔥炒蛋	炒小油菜	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
							14.4	8.3	3.8	6.3	0	1
星期 四 5/4	早 餐	蘿蔔糕、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							93		73	289		2181
	午 餐	炸肉鯽魚	豆絲滷肉	炒大陸妹	黃瓜肉骨 湯	營養素 比例	17%		30%	53%		100%
	晚 餐	咖哩雞	蕃茄豆腐	燙花椰菜	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
							14.1	8.2	3.6	6.6	0	0
星期 五 5/5	早 餐	意麵、肉包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							86		63	279		2034
	午 餐	黑胡椒豬 柳	塔香海茸	炒小白菜	金針肉絲 湯	營養素 比例	17%		28%	55%		100%
	晚 餐	粉蒸排骨	三絲豆干	白菜滷	冬瓜油腐 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	7.2	3.5	6.2	0	0
星期 六 5/6	早 餐	三明治、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							28		24	106		755
	午 餐	香菇肉羹 麵	滷雞腿			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
							5.2	2.5	0.4	2.2	0	0
星期 日 5/7	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

