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 5/8	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		
							76	61	260	1889		
	午 餐	咕咾肉	麻婆豆腐	炒荷葉白菜	胡瓜鮮菇湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	酸菜鴨	黃金四寶	開陽白菜	草菇三鮮湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.4	6.8	4	6.3	0	0
星期二 5/9	早 餐	炒飯、魚丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							78	65	264	1958		
	午 餐	栗子香菇雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菜豆	冬瓜排骨酥湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	炸豬排	滷味	三色玉米	日式味噌湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14.4	6.7	4.2	6.5	0	0
星期三 5/10	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		
							85	71	286	2119		
	午 餐	滷雞翅	彩椒三鮮	炒地瓜葉	鮮筍肉骨湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	沙茶肉片	沙茶金針菇	燙花椰菜	肉骨茶湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.8	7.2	4.3	6.7	0	1
星期四 5/11	早 餐	水餃、酸辣湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							91	72	285	2149		
	午 餐	佛跳牆	泡菜寬粉	高麗菜拌海帶芽	仙草凍奶茶	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	糖醋魚	南瓜肉末	開陽蒲瓜	福豆排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.7	8	3.8	6.5	0	0
星期五 5/12	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		
							77	62	265	1926		
	午 餐	香菇瓜子雞	三杯蔬食	炒鵝白菜	蘿蔔魚丸湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	橙汁排骨	紅燒腐衣包	鳳梨炒木耳	餛飩湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14.3	6.3	3.4	6.3	1.1	0.2
星期六 5/13	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							31	27	116	825		
	午 餐	炒飯	滷雞塊		關東煮湯	營養素比例	15%	29%	56%	100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							5.3	3	0.7	2.2	0	0
星期日 5/14	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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果