

# 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 5/15	早餐	水餃、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 80	脂肪 g 65	醣類 g 277	熱量 Kcal 2011		
	午餐	南瓜燉肉	絞肉花生 麵筋	炒綠莧菜	玉米蛋花 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	芋香鴨	紅燒腐衣 包	三色蒲瓜	茶壺湯	供應份數	全穀 雜糧 13.3	豆魚 蛋肉 7.6	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.4	乳品 類 0	水果 0
星期 二 5/16	早餐	炒麵、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g 78	脂肪 g 61	醣類 g 274	熱量 Kcal 1958		
	午餐	宮保雞丁	螞蟻上樹	蒜香地瓜 葉	仙草凍奶 茶	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	蘑菇肉片	玉米洋蔥 蛋	銀芽三絲	肉骨茶湯	供應份數	全穀 雜糧 14.3	豆魚 蛋肉 7.5	蔬 菜 3.7	油脂 堅果 6.2	乳品 類 0	水果 0
星期 三 5/17	早餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g 52	脂肪 g 46	醣類 g 190	熱量 Kcal 1379		
	午餐	蜜汁棒腿	塔香海帶 根	風味時蔬	蘿蔔鮮菇 湯	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐	段考 晚自修暫停				供應份數	全穀 雜糧 9.1	豆魚 蛋肉 6.2	蔬 菜 1.2	油脂 堅果 4	乳品 類 0	水果 1
星期 四 5/18	早餐	麵線糊、肉包				營養素 合計	蛋白質 g 92	脂肪 g 72	醣類 g 288	熱量 Kcal 2174		
	午餐	咖哩雞	小黃瓜甜 不辣	蛤蠣絲瓜	豬血湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	炸鹽鯖魚	茶香豆干	木須炒高 麗菜	鳳梨苦瓜 排骨湯	供應份數	全穀 雜糧 14.3	豆魚 蛋肉 8.7	蔬 菜 3.7	油脂 堅果 6.4	乳品 類 0	水果 0
星期 五 5/19	早餐	麵包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 77	脂肪 g 62	醣類 g 264	熱量 Kcal 1922		
	午餐	糖醋排骨	紅蘿蔔炒 蛋	蒜香菜豆	海帶芽蛋 花湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	筍干扣鴨	蔥爆油豆 腐	滷白菜	黃瓜魚丸 湯	供應份數	全穀 雜糧 14	豆魚 蛋肉 7.1	蔬 菜 3.3	油脂 堅果 6.3	乳品 類 0.2	水果 0
星期 六 5/20	早餐	三明治、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 31	脂肪 g 26	醣類 g 114	熱量 Kcal 815		
	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 雜糧 5.2	豆魚 蛋肉 2.7	蔬 菜 0.5	油脂 堅果 2.2	乳品 類 0	水果 0
星期 日 5/21	早餐					營養素 合計						
	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

