

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 5/22	早餐	肉包、芋泥包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 75	脂肪 g 59	醣類 g 264	熱量 Kcal 1885		
	午餐	瓜仔肉	腐衣什錦	炒空心菜	冬瓜肉骨湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	筍乾扣鴨	四色肉丁	蒜香菜豆	當歸冬粉肉絲湯	供應份數	全穀 雜糧 13.3	豆魚 蛋肉 6.7	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.2	乳品 類 0	水果 0
星期 二 5/23	早餐	炒飯、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g 81	脂肪 g 67	醣類 g 272	熱量 Kcal 2016		
	午餐	三杯雞	脆筍炒肉絲	炒小油菜	黃瓜貢丸湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	炸豬排	番茄豆腐蛋	三色玉米	草菇三鮮湯	供應份數	全穀 雜糧 14.6	豆魚 蛋肉 6.8	蔬 菜 3.7	油脂 堅果 6.4	乳品 類 0	水果 0
星期 三 5/24	早餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g 92	脂肪 g 69	醣類 g 291	熱量 Kcal 2159		
	午餐	滷雞翅	小黃瓜炒黑輪	燙花椰菜	四神排骨湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	生炒鴨肉絲	塔香海茸	絲瓜豆簽	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀 雜糧 14.3	豆魚 蛋肉 8.5	蔬 菜 4.5	油脂 堅果 6.3	乳品 類 0	水果 1
星期 四 5/25	早餐	麵線糊、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g 91	脂肪 g 72	醣類 g 284	熱量 Kcal 2145		
	午餐	韓式泡菜肉片	丁香花生	開陽蒲瓜	仙草凍奶茶	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	豉汁燜魚	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	關東煮湯	供應份數	全穀 雜糧 14.2	豆魚 蛋肉 9.2	蔬 菜 3.6	油脂 堅果 6.5	乳品 類 0	水果 0
星期 五 5/26	早餐	三明治、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 75	脂肪 g 58	醣類 g 263	熱量 Kcal 1877		
	午餐	酸菜鴨	紅燒獅子頭	炒高麗菜	玉米濃湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	洋芋燉肉	海陸什錦	腐衣三絲	味噌湯	供應份數	全穀 雜糧 13.9	豆魚 蛋肉 7.4	蔬 菜 3.4	油脂 堅果 6.2	乳品 類 0	水果 0
星期 六 5/27	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						
星期 日 5/28	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數						

