

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 5/29	早 餐	小籠包、米漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							79		60		253		1871	
	午 餐	筍乾排骨	麻婆豆腐	炒綠莧菜	金針肉絲湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
	晚 餐	芋香鴨	玉米燴杏鮑菇	紅燒冬瓜	桂圓銀耳湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
							13.3	8.5	3.9	6.3	0			
星期 二 5/30	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	
							77		62		264		1920	
	午 餐	栗子燒雞	洋蔥炒蛋	蝦米炒絲瓜	酸辣湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐	蔥爆臘味	香玉筍	蒜香小油菜	玉米段肉骨湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
							14.5	6.8	3.8	6.3	0			
星期 三 5/31	早 餐	鍋貼、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							91		71		283		2141	
	午 餐	咖哩肉丁	塔香海帶根	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
	晚 餐	滷雞腿	客家小炒	蒜香茼蒿	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		
							14.6	9.6	3.7	6.5	0			
星期 四 6/1	早 餐	麵線糊、肉包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							93		73		292		2201	
	午 餐	薑母鴨	蛋酥滷白菜	蒜香菜豆	蔬菜養生菇湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
	晚 餐	炸肉鯽魚	番茄豆腐蛋	鮮菇青花菜	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		
							14.8	8.5	3.7	6.5	0			
星期 五 6/2	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	
							76		59		265		1894	
	午 餐	回鍋肉	小黃瓜炒甜不辣	芥藍香腸	鮮筍肉骨湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%	
	晚 餐	橙汁雞丁	鹹蛋南瓜	豆皮炒大白菜	鯖魚麵線	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
							14	7	3.6	6.3	0			
星期 六 6/3	早 餐	飯糰、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							52		45		195		1391	
	午 餐	什錦炒飯	滷雞翅		玉米蛋花湯	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		
							9	3.7	1.1	3.9	0			
星期 日 6/4	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		

