

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 6/12	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析											
	早 餐	肉包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							77		62		263		1918				
午 餐	泰式打拋豬	翠綠雙鮮	蒜香空心菜	黃瓜貢丸湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%					
晚 餐	薑母鴨	豆絲滷肉	炒綠莧菜	金針排骨湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
						13.3		6		3.9		6.3		0		0	
星期 二 6/13	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				
							80		62		281		2006				
	午 餐	南瓜燜雞	鐵板豆腐	炒大陸妹	四神排骨湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%				
晚 餐	芋香燒肉	香玉筍	燙花椰菜	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		6		3.8		6.2		0		0	
星期 三 6/14	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		72		284		2147				
	午 餐	炸豬排	三杯麵腸	蝦皮高麗菜	鮮筍排骨湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%				
晚 餐	三杯雞	客家小炒	三色蒲瓜	玉米濃湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
						14.1		9.3		3.7		6.5		0		1	
星期 四 6/15	早 餐	麵線糊、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							92		70		292		2163				
	午 餐	沙茶肉片	玉米洋蔥蛋	鮮菇青江菜	海帶芽蛋花湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%				
晚 餐	炸鹽鯖魚	時蔬黑輪	鮮菇燴時蔬	冬瓜魚丸湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
						14.7		9.2		3.7		6.3		0		0	
星期 五 6/16	早 餐	麵包、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							47		41		177		1266				
	午 餐	酸菜鴨	水晶蒼蠅頭	炒小白菜	冬瓜檸檬愛玉	營養素 比例	15%		29%		56%		100%				
晚 餐	畢業典禮 晚自修暫停				供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
						9.5		4.1		1.7		4.1		0		0	
星期 六 6/17	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				
							52		43		193		1381				
	午 餐	夏威夷蛋炒飯	滷豬排		翡翠湯	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	
						8.6		4.2		1.2		4.1		0		0	
星期 日 6/18	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	

