

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 6/26	早 餐	水餃、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							81	68	275	2035				
	午 餐	咕咾肉	三杯蔬食	蒜香莧菜	黃瓜魚丸湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%	
	晚 餐	蔥爆鹹豬肉	塔香海帶根	蛋酥白菜	關東煮	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	7.4	4.1		6.6	0	0		
星期 二 6/27	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	
							83	63	265	1966				
	午 餐	咖哩雞	泡菜寬粉	蝦米炒絲瓜	紫菜蛋花湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
	晚 餐	酸菜鴨	金針菇炒黃瓜蛋	三色蒲瓜	苦瓜肉骨湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜		油脂 堅果	乳品 類	水果	
						14.4	7.5	3.8		6.5	0	0		
星期 三 6/28	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	
							92	69	292	2161				
	午 餐	蔥爆臘味	番茄豆腐蛋	炒花椰菜	海鮮南瓜濃湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
	晚 餐	滷雞翅	香菇肉羹	炒大陸妹	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	
						14.2	8.8	3.9		6.2	0	1		
星期 四 6/29	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	
							91	67	296	2151				
	午 餐	樹子燜魚	麻婆豆腐	炒青江菜	仙草凍奶茶	營養素 比例	17%		28%		55%		100%	
	晚 餐	佛跳牆	海陸什錦			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	7.8	3.6		6	0	0		
星期 五 6/30	早 餐	飯糰、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							21	18	79	1894				
	午 餐	結業式				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	
						4.3	1.5	0.3		1.8	0	0		
星期 六 7/01	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							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	
											0	0		
星期 日 7/02	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	