

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 9/11	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析								
	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	
							87		66		277		2049	
午 餐	回鍋肉	翠綠雙鮮	蒜香白莧菜	檸檬愛玉甜湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%					
	晚 餐	菠蘿咕嚕肉	香菇花生麵筋	燜冬瓜蝦皮	蔬菜養生湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果		
						13.7	8.3	3.9	6.4	0	0			
星期二 9/12	早 餐	鹹粥、紅豆包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							92		72		288		2171	
	午 餐	南瓜燜雞	鐵板豆腐	白菜滷	玉米蛋花湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%				
晚 餐	炸豬排	桂竹筍素肉燒	蒜香大陸妹	冬瓜薏仁排骨湯	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	9.7	4.2	6.5	0	0			
星期三 9/13	早 餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							86		69		297		2160	
	午 餐	滷雞腿	玉米炒蛋	蒜香四季豆	香菇肉羹	營養素 比例	16%	29%	55%	100%				
晚 餐	酸菜鴨	芹爆甜不辣	炒高麗菜	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			
						13.8	7.5	5	6.4	0	1			
星期四 9/14	早 餐	鍋燒意麵、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							93		70		295		2183	
	午 餐	鳳梨醬燜魚	韭香煎蛋	蒜香鵝白菜	關東煮	營養素 比例	17%	29%	54%	100%				
晚 餐	蔥爆培根	豆絲滷肉	銀芽三絲	紫菜蛋花湯	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	3.4	6.5	0	0			
星期五 9/15	早 餐	肉鬆蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							85		68		291		2116	
	午 餐	橙汁排骨	玉米燴杏鮑菇	炒大白菜	當歸冬粉肉絲湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%				
晚 餐	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	燙花椰菜	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	7	3.2	6.3	0	0			
星期六 9/16	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	
							53		43		186		1361	
	午 餐	香菇肉羹麵	滷雞排			營養素 比例	16%	29%	55%	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			
						8.2	5.3	0.7	4.1	0	0			
星期日 9/17	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			

