

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 9/18	早 餐	蘿蔔糕加蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							72		62		270		1932				
	午 餐	筍乾排骨	宮保杏鮑 菇	蒜香空心 菜	海帶芽蛋 花湯	營養素 比例	15%		29%		56%		100%				
晚 餐	沙茶肉片	三杯杏鮑 菇	燜冬瓜蝦 皮	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	
						13		6.1		5.2		6.4		0		0	
星期 二 9/19	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				
							88		67		281		2076				
	午 餐	滷雞排	腐衣炒什 錦	蒜香大白 菜	浮水魚羹	營養素 比例	17%		29%		54%		100%				
晚 餐	炸雞排	塔香海帶 根	時蔬青菜	蘿蔔肉骨 湯	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						13.7		8.8		3.9		6.4		0		0	
星期 三 9/20	早 餐	鍋燒意麵、馬拉糕				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							86		72		292		2161				
	午 餐	炸豬排	三杯麵腸	風味花椰 菜	金針肉絲 湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%				
晚 餐	筍乾扣鴨	碎脯蛋	三色玉米	榨菜肉絲 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		7.6		3.5		6.6		0		0	
星期 四 9/21	早 餐	玉米瘦肉粥、雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							87		64		283		2062				
	午 餐	糖醋魚	炸醬炒五 丁	蒜香油菜	絲瓜麵線 湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%				
晚 餐	檸檬雞翅	芹爆甜不 辣	蒜香高麗 菜	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	
						14.3		8.2		3.7		6.2		0		0	
星期 五 9/22	早 餐	饅頭加蛋、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							79		61		276		1969				
	午 餐	味噌肉片 炒彩椒	茶香豆干	炒芥藍菜	翡翠湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%				
晚 餐	豬腳麵線	沙茶金針 菇	黃瓜拌三 絲	鮮筍肉骨 湯	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						14.6		6.2		3.1		6.2		0		0	
星期 六 9/23	早 餐	鍋貼、決明子茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							56		45		194		1411				
	午 餐	肉絲炒飯	滷雞腿		魚丸湯	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	
						9.3		4.5		0.6		4.3		0		0	
星期 日 9/24	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	

