

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 9/25	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	
							79		63		269		1963	
	午 餐	紅燒豬腳	洋蔥炒蛋	蒜香苧菜	金針肉絲湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
		晚 餐	桂竹筍素燒	三杯杏鮑菇	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
13.7	6.6		4.3	6.3	0	0								
星期 二 9/26	早 餐	蛋餅、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							73		62		273		1954	
	午 餐	波羅雞丁	麻婆豆腐	冬瓜蝦皮	綠豆薏仁湯	營養素 比例	15%		29%		56%		100%	
		晚 餐	滷雞腿	泡菜豆腐燒	銀芽三絲		四神排骨湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
13.5	5.3		3.8	6.3	0	0								
星期 三 9/27	早 餐	意麵、肉包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							82		66		283		2058	
	午 餐	香菇肉燥	時蔬炒黑輪	炒小白菜	鮮筍肉骨湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
		晚 餐	川味三色肉片	碎脯蛋	蒜香鵝白菜		翡翠玉米濃湯	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	6.4		3.4	6.4	0	1								
星期 四 9/28	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	
							83		68		288		2097	
	午 餐	鳳梨冬瓜燜魚	沙茶滷味	蒜香四季豆	蔬菜養生湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
		晚 餐	蜜汁雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香油菜		草菇三鮮湯	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	6.6		5.1	6.4	0	0								
星期 五 9/29	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	中秋節 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
星期 六 9/30	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
星期 日 10/01	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

