

# 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 10/2	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		61		277		1976					
	午餐	高昇排骨	花胡瓜炒蛋	蒜香黑葉白菜	海帶芽蛋花湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%				
晚餐	宮保雞丁	沙茶金針菇	三色玉米	鯖魚麵線	供應份數	全穀雜糧 14.3		豆魚蛋肉 6.8		蔬 菜 3.5		油脂堅果 6.2		乳品類 0		水果 0	
星期 二 10/3	早餐	饅頭加蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
						80		67		273		1991					
	午餐	三杯雞	海陸什錦	木須高麗菜	蘿蔔肉骨湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%				
晚餐	南瓜燉肉	丁香花生	蒜香時蔬	酸菜鴨湯	供應份數	全穀雜糧 14.4		豆魚蛋肉 6.9		蔬 菜 3.6		油脂堅果 6.3		乳品類 0		水果 0	
星期 三 10/4	早餐	蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
						88		67		279		2073					
	午餐	滷雞腿	螞蟻上樹	蒜香小油菜	海鮮南瓜濃湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%				
晚餐	橙汁排骨	玉米洋蔥蛋	紅燒冬瓜	三絲魚翅羹	供應份數	全穀雜糧 14.1		豆魚蛋肉 8.8		蔬 菜 4.1		油脂堅果 6.4		乳品類 0		水果 1	
星期 四 10/5	早餐	雞絲麵、芋泥包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
						84		68		291		2111					
	午餐	炸肉鯽魚	鮮蔬烘蛋	炒地瓜葉	紅豆紫米甜湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%				
晚餐	咖哩雞	三杯蔬食	豆皮炒大白菜	餛飩湯	供應份數	全穀雜糧 14.5		豆魚蛋肉 7.5		蔬 菜 3.7		油脂堅果 6.4		乳品類 0		水果 0	
星期 五 10/6	早餐	玉米瘦肉粥、肉包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
						49		42		183		1304					
	午餐	酸菜鴨	海帶三絲	芥藍香腸	豬血湯	營養素 比例	15%		29%		56%		100%				
晚餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀雜糧 9.1		豆魚蛋肉 4.5		蔬 菜 2.1		油脂堅果 4		乳品類 0		水果 0	
星期 六 10/7	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 10/8	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	