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 10/30	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		
							86	66	276	2045		
	午 餐	打拋豬肉	紅蘿蔔炒蛋	蒜香荷葉白菜	藥膳排骨湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	佛跳牆	麻婆豆腐	炒空心菜	假魚肚羹	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	8.5	3.9	6.2	0	0
星期二 10/31	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							93	68	303	2201		
	午 餐	咖哩雞	客家小炒	蒜香油菜	紅豆西米露	營養素比例	17%	28%	55%	100%		
	晚 餐	糖醋排骨	碎脯蛋	炒高麗菜	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	10.1	3.2	6.4	0	0
星期三 11/01	早 餐	清粥小菜				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							84	70	283	2102		
	午 餐	炸雞腿	鹹蛋南瓜	蒜香鵝白菜	鍋燒湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	沙茶肉片	玉米炒蛋	炒杏菜	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
							14.3	7.5	5.8	6.4	0	1
星期四 11/02	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		
							87	66	278	2058		
	午 餐	橙汁排骨	滷味	蒜香青江菜	紫菜蛋花湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	香菇瓜子雞	香玉筍	開陽白菜	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
							13.8	8.3	3.5	6.3	0	0
星期五 11/03	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		
							75	65	274	1993		
	午 餐	麻油香菇雞	鐵板豆腐	腐衣三絲	豬血湯	營養素比例	15%	30%	55%	100%		
	晚 餐	薑母鴨	杏鮑菇炒四色	燙花椰菜	蘿蔔龍骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.4	6.7	3.3	6.2	0	0
星期六 11/04	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							32	28	117	852		
	午 餐	炒飯	滷雞塊		玉米濃湯	營養素比例	15%	30%	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
							4.7	3.4	0.8	2.1	0	0
星期日 11/05	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