

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析								
	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	
							81		66		279		2034	
11/6	午 餐	咕咾肉	三色炒蛋	蒜香小松菜	冬瓜薏仁排骨湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐	筍干排骨	水晶蒼蠅頭	蒜香空心菜	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		
							14	7.8	3.9	6.3	0	0		
星期二 11/7	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素 合計	91		69		290		2149	
	午 餐	芋香燜雞	三杯蔬食	蒜香地瓜葉	金針蛋花湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
	晚 餐	蔥爆豬肉	翠綠雙鮮	炒高麗菜	剝皮辣椒雞湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
							13	11.1	3.4	6.4	0	0		
星期三 11/8	早 餐	炒麵、酸辣湯				營養素 合計	86		71		289		2143	
	午 餐	孜然雞翅	腐衣炒什錦	燙花椰菜	香菇肉羹	營養素 比例	16%		30%		54%		100%	
	晚 餐	咖哩肉末	玉米炒蛋	蒜香油菜	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	5.1	6.5	0	1		
星期四 11/9	早 餐	麵線糊、肉包				營養素 合計	89		70		280		2116	
	午 餐	炸鹽鯖魚	鐵板豆腐	木須高麗菜	冬瓜山粉圓	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
	晚 餐	三杯雞	紅燒獅子頭	炒萵苣	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		
							14.3	8.9	3.9	6.3	0	0		
星期五 11/10	早 餐	麵包、豆漿				營養素 合計	86		69		294		2138	
	午 餐	紅燒排骨	香玉筍	胡麻小黃瓜	酸菜鴨湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐	蘑菇豬柳	時蔬炒甜不辣	蒜香地瓜葉	冬瓜貢丸湯	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	7	3	6.4	0	0		
星期六 11/11	早 餐	三明治、豆漿				營養素 合計	52		43		193		1381	
	午 餐	夏威夷蛋炒飯	香菇流沙包		紫菜蛋花湯	營養素 比例	15%		29%		56%		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		
							8.6	4.1	1	3.9	0	0		
星期日 11/12	早 餐					營養素 合計								
	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		

