

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 11/13	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	
							87		68	272	2051	
	午 餐	韓式泡菜 炒肉片	洋蔥炒蛋	蒜香荷葉 白菜	四神排骨 湯	營養素 比例	17%		30%	53%	100%	
星期 二 11/14	晚 餐	炸豬排	麻婆豆腐	開陽蒲瓜	金針蛋花 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
							14.1	8.5	4	6.4	0	0
	早 餐	水餃、青菜蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
星期 三 11/15							92		70	293	2173	
	午 餐	洋蔥燴雞 腿排	黃金四寶	炒小白菜	水中游	營養素 比例	17%		29%	54%	100%	
	晚 餐	鐵板洋蔥 肉	時蔬炒黑 輪	燜冬瓜油 腐	冬菜冬粉 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
星期 四 11/16							13.2	11.7	3.1	6.4	0	0
	早 餐	炒麵、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							86		72	292	2166	
星期 五 11/17	午 餐	香菇肉燥	沙茶金針 菇	蝦皮高麗 菜	海結蘿蔔 湯	營養素 比例	16%		30%	54%	100%	
	晚 餐	麻油雞	紅蘿蔔炒 蛋	蒜香空心 菜	筍干排骨 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
							13.9	8.8	4.8	6.5	0	1
星期 六 11/18	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		63	283	2057	
	午 餐	豉汁燜魚	鮮蔬豆干	炒小油菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	17%		28%	55%	100%	
星期 日 11/19	晚 餐	咖哩肉丁	桂竹筍素 肉燒	蒸南瓜肉 末	餛飩湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
							13.3	10.1	3.5	6.1	0	0
	早 餐	麵包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
星期 日 11/19							86		70	299	2177	
	午 餐	冬瓜燜鴨	五彩香腸	炒大陸妹	玉米段排 骨湯	營養素 比例	16%		29%	55%	100%	
	晚 餐	三杯雞	杏鮑菇炒 四色	開陽白菜	紅豆湯圓	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 11/19							14.6	8.8	3.5	6.3	0	0
	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							31		27	112	815	
星期 日 11/19	午 餐	什錦湯麵	滷雞翅			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
							5.1	2.5	0.7	2.1	0	0
星期 日 11/19	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						
星期 日 11/19	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

