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 12/4	早 餐	麵包、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							86	63	278	2025		
	午 餐	紅燒排骨	洋蔥炒蛋	蒜香小松菜	菇菇湯	營養素比例	17%	28%	55%	100%		
	晚 餐	三杯雞	紅燒腐衣包	蒜香油菜	味噌湯	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	8.8	3.3	6.2	0	0
星期二 12/5	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		
							89	67	283	2098		
	午 餐	栗子香菇雞	客家小炒	蒜香菠菜	冬瓜肉骨湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	橙汁排骨	三杯麵腸	蒜香黑葉白菜	玉米蛋花湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.4	10.7	3.6	6.4	0	0
星期三 12/6	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		
							85	71	288	2133		
	午 餐	炸豬排	玉米燴杏鮑菇	燙花椰菜	香菇肉羹	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	蘑菇肉片	金針菇炒黃瓜蛋	腐衣三絲	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
							13.8	7.1	4.7	6.5	0	1
星期四 12/7	早 餐	麵線糊、肉包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							90	71	281	2124		
	午 餐	炸肉鯽魚	家常豆腐	炒高麗菜	綠豆薏仁湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	滷雞排	塔香海帶根	燜冬瓜蝦皮	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
							13.6	9.8	3.7	6.4	0	0
星期五 12/8	早 餐	三明治、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							83	67	286	2079		
	午 餐	泰式打拋豬肉	時蔬炒肉絲	薑爆萵苣	豬血湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	麻油雞	螞蟻上樹	蒜香四季豆	筍乾排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14	7.7	3.3	6.3	0	0
星期六 12/9	早 餐	飯糰、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							57	48	195	1442		
	午 餐	夏威夷炒飯	滷雞腿		蘿蔔魚丸湯	營養素比例	16%	30%	54%	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
							9.2	6.3	1.8	4.1	0	0
星期日 12/10	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