

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	麵線糊、可樂餅				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							86		65		273		2028	
12/11	午 餐	家鄉肉燥	紅蘿蔔炒蛋	蒜香荷葉白菜	蘿蔔貢丸湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
	晚 餐	麻油香菇雞	家常豆腐	燙花椰菜	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		
							14	8.9	3.8	6.4	0	0		
星期二 12/12	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素 合計	93		71		296		2198	
	午 餐	迷迭香雞腿	蒸南瓜肉末	薑爆小油菜	冬菜冬粉肉絲湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
	晚 餐	紅燒排骨	翠綠雙鮮	開陽白菜	冬瓜蛤蠣湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
							13.2	11.8	3.6	6.4	0	0		
星期三 12/13	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	85		68		291		2117	
	午 餐	檸檬雞翅	杏鮑菇炒四色	蒜香小白菜	餛飩湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐	蔥爆臘味	滷味	蒜香鵝白菜	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	4.7	6.3	0	1		
星期四 12/14	早 餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素 合計	91		72		285		2149	
	午 餐	薑母鴨	咖哩燴袖珍菇	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
	晚 餐	豬腳麵線	滷四色肉丁	三色玉米	鳳梨苦瓜雞湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
							14.3	10.6	3.5	6.5	0	0		
星期五 12/15	早 餐	麵包、豆漿				營養素 合計	86		69		293		2139	
	午 餐	麻油枸杞豬	香玉筍	蒜香菠菜	芋頭西米露	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐	糖醋排骨	芹爆甜不辣	蒜香大陸妹	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		
							13.9	8	3.2	6.3	0	0		
星期六 12/16	早 餐					營養素 合計	31		27		112		815	
	午 餐	臘味飯	滷雞塊		玉米蛋花湯	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		
							5	3.5	1.1	2.2	0	0		
星期日 12/17	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		

