

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 12/18	早 餐	草莓吐司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							81		66		275		2042					
	午 餐	筍乾排骨	芹菜豆干	燙花椰菜	金針排骨湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%					
	晚 餐	香菇雞	洋蔥炒蛋	炒青江菜	草菇肉絲湯	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋白		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
							13.6		8.5		3.6		6.2		0		0	
星期 二 12/19	早 餐	水餃、蔬菜湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							92		72		287		2169					
	午 餐	蜜汁雞	什錦炒蛋	蒜香小白菜	什錦素羹	營養素 比例	17%		30%		53%		100%					
	晚 餐	京醬肉絲	客家小炒	木須結頭菜	關東煮	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋白		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
							13.5		11.7		3.6		6.5		0		0	
星期 三 12/20	早 餐	炒飯、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							92		72		288		2172					
	午 餐	炸雞翅	滷味	開陽蒲瓜	冬瓜蛤蠣湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%					
	晚 餐	佛跳牆	塔香海茸	白菜滷	蘿蔔魚丸湯	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋白		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
							14.3		8.2		4.8		6.5		0		1	
星期 四 12/21	早 餐	麵線糊、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							89		69		276		2084					
	午 餐	黃金柳葉魚	鐵板豆腐	黃瓜三色	玉米蛋花湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%					
	晚 餐	咖哩肉末	芹爆甜不辣	炒高麗菜	海帶芽蛋花湯	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋白		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
							13.2		9.9		3.5		6.5		0		0	
星期 五 12/22	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					
							49		42		183		1306					
	午 餐	東山鴨肉	紅燒獅子頭	蒜香菠菜	圓滿甜湯	營養素 比例	15%		29%		56%		100%					
	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋白		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
							8.9		4.9		1.8		4		0		0	
星期 六 12/23	早 餐	麵包、調味乳				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							23		20		83		605					
	午 餐	園遊會				營養素 比例	15%		30%		55%		100%					
	晚 餐					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋白		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
							4		1.5		0		1.8		0		0	
星期 日 12/24	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												

