

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 12/25	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	
						88	69	275	2072		
	午餐	清燉肉骨 茶	蔥花煎蛋	蒜香黑葉 白菜	味噌湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%	
晚餐	炸雞腿	豆枝滷肉	木須小白 菜	海帶芽蛋 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	9.2	4.1	6.6	0	0
星期 二 12/26	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	70	293	2175		
	午餐	橙汁雞丁	黃金四寶	蟬絲油菜	冬瓜龍骨 湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%	
晚餐	栗子燒肉	玉米燴杏 鮑菇	白菜滷	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
						13.6	10.7	3.7	6.3	0	0
星期 三 12/27	早餐	麵線糊、薯餅				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
						84	66	296	2111		
	午餐	鐵板洋蔥 肉	滷味	培根高麗 菜	紅豆紫米 甜湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%	
晚餐	絞肉花生 麵筋	糖醋腐衣 包	燜冬瓜蝦 皮	當歸鴨肉 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
						13.7	8.6	5.1	6.3	0	1
星期 四 12/28	早餐	銀絲卷、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
						81	65	280	2038		
	午餐	風味魚條	麻婆豆腐	薑爆萵苣	金針蛋花 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%	
晚餐	佛跳牆	碎脯蛋	銀芽三絲	蘿蔔龍骨 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
						13.4	7.2	3.2	6.3	0	0
星期 五 12/29	早餐	麵包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
						87	70	301	2184		
	午餐	豬肉辣炒 年糕	蛋酥白菜	奶油三蔬	結頭菜魚 丸湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%	
晚餐	薑母鴨	時蔬炒黑 輪	蒜香油菜	黃瓜魚丸 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
						13.5	8.5	3	6.4	0	0
星期 六 12/30	早餐					營養素 合計					
	午餐	放假				營養素 比例				100%	
	晚餐					供應份數				0	0
星期 日 12/31	早餐					營養素 合計					
	午餐	放假				營養素 比例					
	晚餐					供應份數					

