

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 1/08	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	
							86		63		277		2012	
	午 餐	黑胡椒豬 柳	蕃茄炒蛋	蒜香小松 菜	結頭菜肉 骨湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%	
		晚 餐	馬鈴薯燜 雞	螞蟻上樹	炒高麗菜		金針排骨 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	8.8		3.9	6.3	0	0								
星期 二 1/09	早 餐	水餃、蔬菜蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							90		69		286		2127	
	午 餐	甜豆炒雞 柳	客家小炒	蠔油大陸 妹	當歸鴨米 血湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
		晚 餐	蔥爆肉絲	蒸南瓜肉 末	白菜滷		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	11.2		3.7	6.4	0	0								
星期 三 1/10	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	
							86		72		292		2161	
	午 餐	宮保雞丁	時蔬炒甜 不辣	蒜香四季 豆	玉米段蘿 蔔湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%	
		晚 餐	炸豬排	茶香豆干	胡麻小黃 瓜		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
14	8.2		4.8	6.5	0	1								
星期 四 1/11	早 餐	芝麻包、保久乳				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							87		63		281		2042	
	午 餐	三杯魷魚 圈	玉米炒蛋	高麗菜拌 海帶芽	綠豆芋圓 甜湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%	
		晚 餐	香菇肉燥	五彩香腸	蒜香小油 菜		水中游	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	9		3.2	6.2	1	0								
星期 五 1/12	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	
							85		67		301		2143	
	午 餐	日式燒肉	腐衣炒什 錦	蒜香菠菜	香菇嫩雞 湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%	
		晚 餐	麻油燒酒 雞	三杯麵腸	薑爆小白 菜		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
14.2	7.8		3.3	6.3	0	0								
星期 六 1/13	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	放假 (全國選舉)				營養素 比例							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
					0	0								
星期 日 1/14	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

