

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 2/26	早 餐	肉包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							86		63		278		2023					
	午 餐	糖醋排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香黑葉白菜	黃瓜肉骨湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%					
	晚 餐	洋芋燒雞	五彩香腸	蒜香四季豆	冬菜冬粉肉絲湯	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		9.3		3.8		6.2		0		0	
星期 二 2/27	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		69		293		2168					
	午 餐	三杯雞	螞蟻上樹	豆皮炒高麗菜	四神排骨湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%					
	晚 餐	韓式泡菜炒肉片	咖哩燴袖珍菇	蒜香小白菜	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	
							13.6		10		3.4		6.3		0		0	
星期 三 2/28	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
	午 餐	228 放假				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		1	
星期 四 2/29	早 餐	麵線糊、芝麻包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							89		65		289		2104					
	午 餐	家鄉肉燥	滷味	蒜香青江菜	紅豆紫米甜湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%					
	晚 餐	宮保雞丁	蒸南瓜肉末	培根炒高麗菜	玉米段排骨湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							14.2		8.8		3.5		6.2		0		1	
星期 五 3/1	早 餐	鹹粥、薯餅				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							85		71		287		2129					
	午 餐	炸豬排	蛋酥白菜	薑爆小油菜	關東煮	營養素 比例	16%		30%		54%		100%					
	晚 餐	麻油枸杞豬	香玉筍	蒜香大陸妹	蘿蔔魚丸湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							13.7		7.8		3.4		6.6		0		0	
星期 六 3/2	早 餐	麵包、牛奶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							57		46		198		1441					
	午 餐	義大利肉醬麵	滷雞翅		玉米蛋花湯	營養素 比例	16%		29%		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	
							9.3		5.2		0.5		4.2		1		0.2	
星期 日 3/3	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	

