

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 3/4	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							86	63	281	2038		
	午 餐	香菇肉燥	番茄炒蛋	蒜香青松菜	菇菇湯	營養素 比例	17%	28%	55%	100%		
星期 二 3/5	晚 餐	蘑菇肉片	碎脯蛋	蒜香鵝白菜	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
							13.5	8.5	4.1	6.2	0	0
星期 二 3/5	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		
							91	69	288	2134		
	午 餐	炸雞腿	客家小炒	蒜香菠菜	結頭菜魚丸湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
星期 三 3/6	晚 餐	三杯魷魚圈	五彩肉片	三色玉米	假魚肚羹	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	10.5	3.3	6.5	0	0
星期 三 3/6	早 餐	肉包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							89	65	289	2099		
	午 餐	紅燒肉	芹爆鮮菇	薑爆小白菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例	17%	28%	55%	100%		
星期 四 3/7	晚 餐	東山鴨肉	紅燒獅子頭	黃瓜三色	冬瓜魚丸湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
							13.7	8.1	4.6	6.2	0	1
星期 四 3/7	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		
							82	64	288	2059		
	午 餐	甜豆炒雞丁	鐵板豆腐	炒高麗菜	冬瓜山粉圓	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
星期 五 3/8	晚 餐	宮保雞丁	脆筍炒肉絲	開陽白菜	豬血湯	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	7.6	3.2	6.1	0	0
星期 五 3/8	早 餐	鹹粥、薯餅				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							83	66	296	2111		
	午 餐	當歸鴨	黃金四寶	蒜香大陸妹	翡翠豆腐湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
星期 六 3/9	晚 餐	橙汁排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒小油菜	玉米段蘿蔔湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
							14	6.3	3.3	6.2	0	0
星期 六 3/9	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		
							54	43	186	1357		
	午 餐	炒飯	滷雞塊		金針蛋花湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
星期 日 3/10	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
							8.8	5.5	1.3	4	0	0
星期 日 3/10	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						
星期 日 3/10	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

