

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 3/18	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				
							87		66		276		2045				
	午 餐	家鄉肉燥	什錦炒蛋	蒜香荷葉白菜	玉米段排骨湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%				
晚 餐	瓜仔雞	鐵板豆腐	蒜香菠菜	黃瓜肉骨湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
						13.8		8.7		4		6.3		0		0	
星期 二 3/19	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							91		69		288		2135				
	午 餐	栗子香菇雞	炒箭筍	薑爆小白菜	玉米濃湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%				
晚 餐	日式燒肉	海陸什錦	扁魚白菜	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
						13.1		10.3		3.4		6.3		0		0	
星期 三 3/20	早 餐	麵線糊、肉包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							90		66		292		2124				
	午 餐	蔥爆肉絲	茶香豆干	燙花椰菜	蘿蔔貢丸湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%				
晚 餐	紅燒肉丁	豆干炒小魚	木須高麗	玉米蛋花湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
						13.9		8.1		4.8		6.3		0		1	
星期 四 3/21	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				
							89		65		287		2094				
	午 餐	炸虱目魚排	糖醋豆包	薑爆青江菜	紫米紅豆湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%				
晚 餐	三杯雞	蕃茄炒蛋	蒜香空心菜	蔬菜精力湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
						13.4		9.1		3.4		6.2		0		0	
星期 五 3/22	早 餐	饅頭、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							76		63		290		2036				
	午 餐	芋香鴨丁	麻婆豆腐	炒萵苣	金針肉絲湯	營養素 比例	15%		28%		57%		100%				
晚 餐	粉蒸排骨	五彩肉片	炒四季豆	當歸鴨米血湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
						13.7		6.5		3		5.9		0		0	
星期 六 3/23	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							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	
														0		0	
星期 日 3/24	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	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	

