

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 3/25	早 餐	炒飯、貢丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							88		66	278	2060	
	午 餐	咕咾肉	玉米洋蔥蛋	薑爆黑葉白菜	結頭菜排骨湯	營養素 比例	17%		29%	54%	100%	
星期 3/26	晚 餐	蜜汁雞	芹爆甜不辣	木須高麗	冬瓜排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
							13.9	8.2	4	6.4	0	0
星期 二 3/26	早 餐	意麵、薯餅				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							93		71	295	2188	
	午 餐	三杯雞	豆豉豆腐	蟬絲油菜	餛飩湯	營養素 比例	17%		29%	54%	100%	
星期 三 3/27	晚 餐	香菇肉燥	海陸什錦	開陽白菜	藥膳排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
							14.1	9.8	3	6.4	0	0
星期 四 3/28	早 餐	什錦粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							87		70	299	2176	
	午 餐	滷雞腿	螞蟻上樹	蒜香菠菜	豬血湯	營養素 比例	16%		29%	55%	100%	
星期 五 3/29	晚 餐	麻油枸杞豬	紅蘿蔔炒蛋	玉筍青花	翡翠豆腐湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
							14.3	7.8	4.6	6.4	0	1
星期 六 3/30	早 餐	肉包、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							91		71	283	2137	
	午 餐	風味魚條	滷味	胡麻小黃瓜	仙草凍奶茶	營養素 比例	17%		30%	53%	100%	
星期 日 3/31	晚 餐	波羅雞丁	蒸南瓜肉末	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
							13.7	9.1	3.5	6.4	0	0
星期 五 3/29	早 餐	水餃、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							55		43	189	1376	
	午 餐	回鍋肉	白醬馬鈴薯燉菜	菇扒青江菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例	16%		29%	55%	100%	
星期 六 3/30	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
							8.5	6.3	2	4.2	0	0
星期 日 3/31	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%	
星期 日 3/31	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