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						
星期一 4/08	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		
							86	65	273	2021		
	午餐	糖醋排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香青松菜	菇菇湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	打拋豬肉	海陸什錦	蒜香四季豆	玉米段魚丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.3	9.2	3.9	6.4	0	0
星期二 4/09	早餐	米粉湯、炸雞翅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							91	67	295	2143		
	午餐	照燒雞丁	芹爆鮮菇	薑爆大陸妹	海帶芽豆腐湯	營養素比例	17%	28%	55%	100%		
	晚餐	當歸鴨	五彩肉片	木須結頭菜	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.4	9.8	3.3	6.3	0	0
星期三 4/10	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		
							93	71	296	2191		
	午餐	滷雞腿	三杯麵腸	炒高麗菜	什錦素羹	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	瓜仔雞	客家小炒	銀芽三絲	黃瓜肉骨湯	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	9.1	4.1	6.4	0	1
星期四 4/11	早餐	蛋餅、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							88	67	281	2079		
	午餐	炸秋刀魚	香菇家常豆腐	奶油三蔬	冬瓜粉圓湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	紅燒肉	香玉筍	薑爆小油菜	金針蛋花湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.2	8.4	3.3	6.3	0	0
星期五 4/12	早餐	夾肉土司、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							92	67	298	2165		
	午餐	麻油枸杞豬	黃金四寶	蒜香青江菜	結頭菜貢丸湯	營養素比例	17%	28%	55%	100%		
	晚餐	蔥爆肉絲	蕃茄炒蛋	蒜香地瓜葉	關東煮	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	8.9	3.3	6.3	0	0
星期六 4/13	早餐	三明治、牛奶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							53	43	185	1342		
	午餐	茄汁義大利麵	滷雞塊		玉米濃湯	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
							9.1	4.8	1.7	4	0	0
星期日 4/14	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