

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 5/6	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析												
	早 餐	鹹粥、黃金球				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							84		62		273		1983					
星期 二 5/7	午 餐	冬瓜肉燥	鮪魚玉米炒蛋	蒜香小松菜	結頭菜肉骨湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%					
	晚 餐	宮保雞丁	薑爆油豆腐	三色蒲瓜	草菇排骨湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							13.6		9		3.6		6.2		0		0	
星期 三 5/8	早 餐	米粉湯、蝦排				營養素 合計	91		69		289		2147					
	午 餐	滷雞腿	豆干炒肉絲	炒高麗菜	蕃茄南瓜濃湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%					
	晚 餐	蔥爆肉絲	螞蟻上樹	胡麻小黃瓜	玉米蛋花湯	供應份數	全穀雜糧 13.8		豆魚蛋肉 9.5		蔬 菜 3.6		油脂堅果 6.3		乳品類 0		水果 0	
星期 四 5/9	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素 合計	84		68		292		2122					
	午 餐	三杯雞	紅燒茄子	彩椒炒黑木耳	當歸冬粉肉絲湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%					
	晚 餐	豬肉壽喜燒	豆瓣豆腐	罈絲油菜	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀雜糧 13.3		豆魚蛋肉 7.5		蔬 菜 4.8		油脂堅果 6.3		乳品類 0		水果 1	
星期 五 5/10	早 餐	意麵、肉包				營養素 合計	56		47		189		1406					
	午 餐	炸豬排	香玉筍	風味四季豆	紫菜蛋花湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%					
	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀雜糧 9		豆魚蛋肉 5.5		蔬 菜 2		油脂堅果 6.3		乳品類 0		水果 0	
星期 六 5/11	早 餐	饅頭、冬瓜茶				營養素 合計	83		64		291		2078					
	午 餐	京醬肉絲	泡菜豆腐煲	薑爆大陸妹	紅豆紫米甜湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%					
	晚 餐	筍干扣鴨	洋蔥炒蛋	腐衣三絲	黃瓜肉骨湯	供應份數	全穀雜糧 14.2		豆魚蛋肉 6.6		蔬 菜 3		油脂堅果 6.1		乳品類 0		水果 0	
星期 日 5/12	早 餐	三明治、豆漿				營養素 合計	54		43		186		1357					
	午 餐	香菇肉羹麵	滷雞翅			營養素 比例	16%		29%		55%		100%					
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 9.2		豆魚蛋肉 5.6		蔬 菜 1.8		油脂堅果 4		乳品類 0		水果 0	

