

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 5/13	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析											
	早 餐	炒飯、蔬菜蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
		86		65			272		2013								
午 餐	筍干扣肉	蔥花煎蛋	蒜香青松菜	蛤蠣排骨湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%					
	晚 餐	瓜仔雞	海陸什錦	乾扁四季豆	什錦素羹	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果
13.5							8.3		4		6.3		0		0		
星期 二 5/14	早 餐	意麵、炸薯餅				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
		91		71			283		2135								
	午 餐	三杯雞	鮮蔬豆干	蒜香空心菜	綠豆芋圓湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%				
晚 餐	橙汁排骨	小黃瓜炒甜不辣	炒小白菜	玉米蛋花湯	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						13.7		9		3.4		6.4		0		0	
星期 三 5/15	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				
		91		69			289		2141								
	午 餐	打拋豬肉	胡麻海帶根	清香花椰菜	味噌蘿蔔湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%				
晚 餐	波羅雞丁	滷味	蒜香油菜	鮮筍肉骨湯	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						13.9		8.6		4.8		6.3		0		1	
星期 四 5/16	早 餐	蘿蔔糕、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
		85		71			287		2123								
	午 餐	炸鹹鯖魚	三杯油豆腐	枸杞高麗菜	海帶芽蛋花湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%				
晚 餐	馬鈴薯燒排骨	金沙杏鮑菇	炒青江菜	黃瓜魚丸湯	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						14		7.8		3.4		6.5		0		0	
星期 五 5/17	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				
		81		63			282		2018								
	午 餐	滷雞翅	黃金四寶	三色蒲瓜	關東煮	營養素 比例	16%		28%		56%		100%				
晚 餐	筍干扣鴨	洋蔥炒蛋	黃瓜玉米筍	餛飩湯	供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						14.4		6.9		3.3		6.4		0		0	
星期 六 5/18	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 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
														0		0	
星期 日 5/19	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	