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 5/27	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		
							81	63	283	2025		
	午 餐	咕咾肉	玉米炒蛋	炒黑葉白菜	榨菜肉絲湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	馬鈴薯燒雞	麻婆豆腐	三色蒲瓜	剝皮辣椒雞湯	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	8.4	4	6.3	0	0
星期二 5/28	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	288	2137		
	午 餐	辣醬炒雞丁	韓式冬粉	乾扁四季豆	什錦蔬菜湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	蔥爆肉絲	紅燒茄子	炒小白菜	金針肉絲湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13	11	3.4	6.4	0	0
星期三 5/29	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		
							83	64	290	2073		
	午 餐	沙茶豬肉	桂竹筍炒肉絲	炒高麗菜	海帶芽蛋花湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	紅燒排骨	螞蟻上樹	蒜香油菜	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
							13.9	8.3	4.7	6.3	0	1
星期四 5/30	早 餐	鹹粥、薯餅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							84	70	284	2107		
	午 餐	炸魷魚排	糖醋豆包	三色玉米	珍珠紅茶	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	芋香鴨丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜香小松菜	味噌湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.8	8	3.6	6.5	0	0
星期五 5/31	早 餐	麵包、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							78	69	286	2082		
	午 餐	麻油枸杞豬	炸醬炒五丁	蒜香白莧菜	豬血湯	營養素比例	15%	30%	55%	100%		
	晚 餐	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	白菜滷	草菇肉片湯	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	7.1	3	6.5	1	0
星期六 6/01	早 餐	飯糰、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							51	45	185	1347		
	午 餐	培根蛋炒飯	檸檬雞翅		蘿蔔魚丸湯	營養素比例	15%	30%	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
							9.2	4.7	1.8	4	0	0
星期日 6/02	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