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 6/03	早 餐	鹹粥、薯餅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							79	63	271	1971		
	午 餐	瓜仔肉	韭香煎蛋	炒白莧菜	玉米段肉骨湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	馬鈴薯燒雞	麻婆豆腐	蒜香花椰菜	菇菇湯	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	6.8	4	6.3	0	0
星期二 6/04	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							91	69	288	2138		
	午 餐	咖哩雞	豆絲滷肉	扁魚白菜	味噌湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	酸菜鴨	鮮菇玉米筍	炒小白菜	南瓜濃湯	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	9.5	3.4	6.3	0	0
星期三 6/05	早 餐	麵線糊、黃金球				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							83	71	283	2101		
	午 餐	炸豬排	紅燒茄子	蝦皮高麗菜	黃瓜魚丸湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	三色肉絲	金沙杏鮑菇	蒜香小松菜	鯖魚麵線	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	6.7	4.7	6.5	0	1
星期四 6/06	早 餐	蛋糕、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							90	66	292	2121		
	午 餐	三杯魷魚圈	腐衣炒什錦	腐乳空心菜	玉米蛋花湯	營養素比例	17%	28%	55%	100%		
	晚 餐	栗子養生燉肉	紅蘿蔔炒蛋	蠔油大陸妹	香菇燉雞湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.8	8.2	3.2	6.3	0	0
星期五 6/07	早 餐	三明治、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							81	63	284	2034		
	午 餐	韓式泡菜炒肉片	塔香海茸	蝦米炒絲瓜	綠豆仙草凍	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	紅燒花生豬腳	泡菜豆腐燒	乾扁四季豆	蘿蔔排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14	6.3	3.3	6.2	0	0
星期六 6/08	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 6/09	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