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 6/17	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		
							82	66	283	2059		
	午 餐	家鄉肉燥	紅蘿蔔炒蛋	蒜香空心菜	鮮筍魚丸湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	豆乳雞丁	糖醋豆包	蝦米炒絲瓜	黃瓜貢丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14	8.4	4	6.3	0	0
星期二 6/18	早 餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							91	69	289	2148		
	午 餐	蜜汁雞	三杯油豆腐	銀芽拌木耳	肉骨茶湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	馬鈴薯燒排骨	鮮菇玉米筍	蒜香大陸妹	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
							12.9	10.1	3.3	6.4	0	0
星期三 6/19	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							85	68	292	2126		
	午 餐	橙汁雞丁	螞蟻上樹	風味花椰菜	仙草凍甜湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	酸菜鴨	洋蔥炒蛋	蒜香小白菜	翡翠濃湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.7	7.7	4.7	6.3	0	1
星期四 6/20	早 餐	麵線糊、薯餅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							84	71	286	2116		
	午 餐	三杯魷魚圈	滷味	蒜香蚵白菜	豬血湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	麻油雞	客家小炒	三色玉米	筍干排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.5	8.2	3.5	6.4	0	0
星期五 6/21	早 餐	蛋糕、牛奶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							77	63	292	2053		
	午 餐	筍干肉丁	芹爆鮮菇	木須高麗菜	紫菜蛋花湯	營養素比例	15%	28%	57%	100%		
	晚 餐	蘑菇肉絲	塔香海茸	蒜香白莧菜	榨菜肉絲湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14.4	5.9	3	6.2	0	0
星期六 6/22	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		
							49	43	183	1331		
	午 餐	茄汁肉醬麵	炸雞翅		玉米濃湯	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
							9.1	5.1	1.9	4.1	0	0
星期日 6/23	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