

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 9/2	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析												
	早 餐	麵線糊、山藥捲				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							83		66		283		2063					
午 餐	筍干肉丁	什錦炒蛋	開陽蒲瓜	冬瓜肉骨湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%						
						晚 餐	南瓜燒雞	糖醋豆包	蝦米炒絲瓜	草菇排骨湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果
	13.8	7.5	4.1	6.3	0							0						
星期 二 9/3	早 餐	鍋燒意麵、蛋糕				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							91		69		287		2133					
	午 餐	三杯雞	鮮蔬魷魚	蛋酥白菜	菇菇湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%					
晚 餐							馬鈴薯燉排骨	鮮菇玉米筍	木須高麗菜	關東煮	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果
	13.2	10.7	3.4	6.4	0	0												
星期 三 9/4	早 餐	水餃、酸辣湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							92		72		286		2157					
	午 餐	滷雞腿	炒箭筍	蒜香青江菜	金針肉絲湯	營養素 比例	17%		30%		53%		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
	14.2	8.5	4.6	6.5	0	1												
星期 四 9/5	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					
							90		71		282		2127					
	午 餐	鹹酥魚柳	咖哩燴袖珍菇	蟬絲油菜	綠豆湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%					
晚 餐							麻油燒酒雞	客家小炒	蒜香小油菜	竹筍鮮菇湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果
	13.7	9.3	3.6	6.6	0	0												
星期 五 9/6	早 餐	麵包、牛奶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							84		65		295		2105					
	午 餐	韓式泡菜炒肉片	豆干炒小魚	三色玉米	紫菜蛋花湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%					
晚 餐							蘑菇肉絲	豆絲滷肉	白菜滷	榨菜肉絲湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果
	14.4	7	3	6.2	0	0												
星期 六 9/7	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							28		25		104		757					
	午 餐	香菇肉羹麵	滷雞排			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
	5.4	3	1.5	2.3	0	0												
星期 日 9/8	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

