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 9/9	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		
							83	67	284	2069		
	午 餐	義式打拋豬肉	蔥花煎蛋	炒綠莧菜	肉骨茶湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	咖哩雞	金沙杏鮑菇	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	乳品類	水果
							13.8	8.7	4	6.4	0	0
星期二 9/10	早 餐	花生吐司、優酪乳				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							92	67	296	2154		
	午 餐	栗子香菇雞	腐衣炒什錦	蒜香高麗菜	翡翠豆腐湯	營養素比例	17%	28%	55%	100%		
	晚 餐	糖醋排骨	香玉筍	蒜香時蔬	關東煮	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	9.3	3	6.3	1	0
星期三 9/11	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		
							86	69	294	2139		
	午 餐	蘑菇肉絲	螞蟻上樹	蒜香小油菜	豬血湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	酸菜鴨	滷味	蒜香小白菜	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	8.3	4.8	6.4	0	1
星期四 9/12	早 餐	玉米蛋餅、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							84	65	294	2101		
	午 餐	梅子雞丁	鐵板豆腐	小黃瓜炒玉米筍	紅豆粉圓甜湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	麻油雞	客家小炒	蒜香時蔬	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
							13.7	8.6	3.4	6.2	0	0
星期五 9/13	早 餐	夾肉吐司、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							79	70	289	2104		
	午 餐	當歸鴨	玉米炒蛋	鮮菇花椰菜	鮮筍貢丸湯	營養素比例	15%	30%	55%	100%		
	晚 餐	紅燒豬腳	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	乳品類	水果
							14.6	7.2	3.4	6.6	0	0
星期六 9/14	早 餐	三明治、牛奶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							50	45	183	1336		
	午 餐	肉絲蛋炒飯	炸雞腿		紫菜蛋花湯	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	4.1	1.8	4.1	0	0
星期日 9/15	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