

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 9/23	早餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 88	脂肪 g 67	醣類 g 278	熱量 Kcal 2064		
	午餐	瓜仔肉	洋蔥炒蛋	蒜香青松菜	筍干排骨湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	馬鈴薯燒雞	麻婆豆腐	三色蒲瓜	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀 雜糧 13.9	豆魚 蛋肉 8.7	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.4	乳品 類 0	水果 0
星期 二 9/24	早餐	麵線糊、甜春捲				營養素 合計	蛋白質 g 92	脂肪 g 72	醣類 g 286	熱量 Kcal 2166		
	午餐	咖哩雞	海陸什錦	枸杞高麗菜	草菇三鮮湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	蘑菇肉絲	海帶三絲	蒜香黑葉白菜	玉米濃湯	供應份數	全穀 雜糧 13.5	豆魚 蛋肉 10.1	蔬 菜 3.3	油脂 堅果 6.6	乳品 類 0	水果 1
星期 三 9/25	早餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g 94	脂肪 g 73	醣類 g 293	熱量 Kcal 2216		
	午餐	芋香鴨丁	肉燥河粉	彩椒金針菇	蔬菜貢丸蛋花湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	蜜汁雞	黑輪炒西芹	燙花椰菜	味噌湯	供應份數	全穀 雜糧 14.4	豆魚 蛋肉 8.5	蔬 菜 4.8	油脂 堅果 6.5	乳品 類 0	水果 0
星期 四 9/26	早餐	肉包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g 91	脂肪 g 69	醣類 g 288	熱量 Kcal 2131		
	午餐	炸雞翅	泡菜豆腐燒	蒜香地瓜葉	綠豆薏仁湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	筍干扣鴨蛋	紅蘿蔔炒蛋	蒜香四季豆	蔬菜精力湯	供應份數	全穀 雜糧 14.1	豆魚 蛋肉 9.1	蔬 菜 3.6	油脂 堅果 6.3	乳品 類 0	水果 0
星期 五 9/27	早餐	水餃、酸辣湯				營養素 合計	蛋白質 g 52	脂肪 g 46	醣類 g 189	熱量 Kcal 1376		
	午餐	麻油枸杞豬	滷味	鮮菇白菜	酸辣湯	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐	晚自修暫停				供應份數	全穀 雜糧 9.3	豆魚 蛋肉 5.1	蔬 菜 1.9	油脂 堅果 4.3	乳品 類 0	水果 0
星期 六 9/28	早餐					營養素 合計						
	午餐	教師節放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數					0	0
星期 日 9/29	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數						

