

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 9/30	早餐	麵線糊、芝麻球				營養素 合計	蛋白質 g 81	脂肪 g 65	醣類 g 278	熱量 Kcal 2025		
	午餐	筍干肉丁	紅蘿蔔炒 蛋	蒜香綠莧 菜	菇菇湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	薑汁燒肉	肉燥河粉	木須高麗 菜	冬瓜排骨 湯	供應份數	全穀 雜糧 13.7	豆魚 蛋肉 7.7	蔬 菜 3.8	油脂 堅果 6.3	乳品 類 0	水果 0
星期 二 10/1	早餐	炒飯、貢丸蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 92	脂肪 g 73	醣類 g 288	熱量 Kcal 2175		
	午餐	蜜汁雞腿	香玉筍	風味空心 菜	蘿蔔肉骨 湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	紅燒排骨	絞肉花生 麵筋	三色玉米	肉骨茶湯	供應份數	全穀 雜糧 13.6	豆魚 蛋肉 10.1	蔬 菜 3.4	油脂 堅果 6.6	乳品 類 0	水果 0
星期 三 10/2	早餐					營養素 合計						
	午餐	颱風停班 停課				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數				0	0	
星期 四 10/3	早餐					營養素 合計						
	午餐	颱風停班 停課				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數				0	0	
星期 五 10/4	早餐	蘿蔔糕、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 80	脂肪 g 71	醣類 g 294	熱量 Kcal 2141		
	午餐	蔥爆豬肉	紅燒豆腐	蒜香蚵白 菜	肉羹湯	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐	打拋豬肉	金沙杏鮑 菇	蒜香時蔬	餛飩湯	供應份數	全穀 雜糧 13.4	豆魚 蛋肉 6.4	蔬 菜 4.6	油脂 堅果 6.5	乳品 類 0	水果 1
星期 六 10/5	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 32	脂肪 g 26	醣類 g 110	熱量 Kcal 802		
	午餐	什錦炒飯	滷雞翅		紫菜蛋花 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5.1	豆魚 蛋肉 3.2	蔬 菜 0.8	油脂 堅果 2.2	乳品 類 0	水果 0
星期 日 10/6	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數						

