

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	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		
星期 一 10/28	午 餐	高昇排骨	碎脯蛋	蒜香青松菜	冬瓜薏仁排骨湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	三杯雞	蛋酥白菜	木須高麗菜	玉米蛋花湯	供應份數	全穀雜糧 13.7	豆魚 7.7	蔬 菜 3.9	油脂 6.2	乳品 0	水果 0
	早 餐	炒飯、貢丸湯				營養素合計	93	73	289	2185		
星期 二 10/29	午 餐	咖哩雞	腐衣炒什錦	蒜香四季豆	草菇排骨湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	粉蒸排骨	麻婆豆腐	黃金三蔬	剝皮辣椒雞湯	供應份數	全穀雜糧 13.6	豆魚 10.5	蔬 菜 3.4	油脂 6.4	乳品 0	水果 0
	早 餐	鍋貼、蛋花湯				營養素合計	93	71	296	2193		
星期 三 10/30	午 餐	照燒雞腿	小黃瓜炒甜不辣	燙花椰菜	金針肉絲湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	瓜仔雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香時蔬	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀雜糧 14.3	豆魚 9	蔬 菜 4.8	油脂 6.3	乳品 0	水果 1
	早 餐	意麵、肉包				營養素合計	92	72	286	2156		
星期 四 10/31	午 餐	炸魚排	滷味	鐵板豆芽	紅豆粉圓甜湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	麻油枸杞豬	偽蟹黃豆腐	蒜香時蔬	酸辣湯	供應份數	全穀雜糧 13.7	豆魚 9.7	蔬 菜 3.5	油脂 6.6	乳品 0	水果 0
	早 餐	麵包、牛奶				營養素合計	79	71	296	2116		
星期 五 11/01	午 餐	當歸鴨	海陸什錦	風味白菜	南瓜玉米湯	營養素比例	15%	29%	56%	100%		
	晚 餐	滷雞腿	黃金四寶	蝦米炒蒲瓜	四神排骨湯	供應份數	全穀雜糧 14.8	豆魚 6.8	蔬 菜 3	油脂 6.4	乳品 0.3	水果 0
	早 餐					營養素合計	28	24	106	757		
星期 六 11/02	午 餐	雞蛋玉米粥	滷雞翅			營養素比例	15%	29%	56%	100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 5.4	豆魚 3	蔬 菜 1.5	油脂 2.2	乳品 0	水果 0
	早 餐					營養素合計						
星期 日 11/03	午 餐	放假				營養素比例						
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
	早 餐					營養素合計						

