

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 11/04	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析												
	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
							87		66		277		2055					
星期 二 11/05	午 餐	當歸鴨	海陸什錦	風味白菜	南瓜玉米湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%					
	晚 餐	馬鈴薯燒雞	客家小炒	燙花椰菜	餛飩湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							14		8.5		4		6.3		0		0	
星期 三 11/06	早 餐	水餃、酸辣湯				營養素 合計	91		69		289		2143					
	午 餐	三杯雞	紅燒獅子頭	蒜香地瓜葉	海帶芽蛋花湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%					
	晚 餐	蘑菇肉片	金沙杏鮑菇	蒜香四季豆	什錦鮮蔬湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
星期 四 11/07	早 餐	鹹粥、芝麻球				營養素 合計	85		66		296		2118					
	午 餐	滷豬排	黃金四寶	木須高麗菜	三絲魚翅羹	營養素 比例	16%		28%		56%		100%					
	晚 餐	栗子香菇雞	豆絲滷肉	黃瓜拌豆芽	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	
星期 五 11/08	早 餐	麵線糊、麥克雞塊				營養素 合計	89		65		289		2104					
	午 餐	蔥爆肉絲	糖醋豆包	風味空心菜	銀耳湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%					
	晚 餐	咖哩肉末	香玉筍	絲瓜豆簽	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	
星期 六 11/09	早 餐	麵包、牛奶				營養素 合計	83		67		288		2092					
	午 餐	回鍋肉	螞蟻上樹	菇扒青江菜	香菇雞湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%					
	晚 餐	筍干鴨丁	絞肉花生麵筋	時蔬青菜	金針肉絲湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
星期 日 11/10	早 餐	三明治、豆漿				營養素 合計	54		43		186		1356					
	午 餐	南瓜米粉	滷雞排		金菇蛋花湯	營養素 比例	16%		29%		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	

