

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 11/25	早餐	什錦湯麵、銀絲卷				營養素 合計	蛋白質 g 78	脂肪 g 61	醣類 g 273	熱量 Kcal 1956		
	午餐	筍干排骨	碎脯蛋	蒜香青松 菜	冬瓜貢丸 湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	地瓜燒雞	酸菜麵腸	乾扁四季 豆	鮮筍魚丸 湯	供應份數	全穀 雜糧 14.1	豆魚 蛋肉 7.6	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.2	乳品 類 0	水果 0
星期 二 11/26	早餐	鍋貼、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g 89	脂肪 g 70	醣類 g 279	熱量 Kcal 2109		
	午餐	宮保雞丁	滷味	黃瓜玉米 筍	玉米蛋花 湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	筍乾滷豬 腳	黃瓜炒香 腸	開陽白菜	草菇排骨 湯	供應份數	全穀 雜糧 13.8	豆魚 蛋肉 8.3	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.4	乳品 類 0	水果 0
星期 三 11/27	早餐	鹹粥、薯餅				營養素 合計	蛋白質 g 48	脂肪 g 43	醣類 g 176	熱量 Kcal 1286		
	午餐	炸雞翅	絞肉花生 麵筋	燙花椰菜	金菇肉絲 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 9.2	豆魚 蛋肉 1.5	蔬 菜 1.5	油脂 堅果 4.2	乳品 類 0	水果 1
星期 四 11/28	早餐	蘿蔔糕、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 81	脂肪 g 61	醣類 g 256	熱量 Kcal 1895		
	午餐	甜酸炒魷 魚	韭菜甜不 辣	蒜香油菜	紅豆紫米 湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	沙茶洋蔥 肉片	蒸南瓜肉 末	木須高麗 菜	冬菜冬粉 肉絲湯	供應份數	全穀 雜糧 12.7	豆魚 蛋肉 9.2	蔬 菜 3	油脂 堅果 6.3	乳品 類 0	水果 0
星期 五 11/29	早餐	花生吐司、燕麥飲				營養素 合計	蛋白質 g 68	脂肪 g 59	醣類 g 254	熱量 Kcal 1818		
	午餐	洋蔥肉片	紅蘿蔔炒 蛋	銀芽三絲	豬血湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐	酸菜鴨	紅燒獅子 頭	薑爆小白 菜	紫菜吻魚 蛋花湯	供應份數	全穀 雜糧 14.6	豆魚 蛋肉 6.2	蔬 菜 3.1	油脂 堅果 6.2	乳品 類 0	水果 0
星期 六 11/30	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 28	脂肪 g 23	醣類 g 97	熱量 Kcal 705		
	午餐	培根蛋炒 飯	滷豬排		蒜頭雞湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5.5	豆魚 蛋肉 3.5	蔬 菜 1.6	油脂 堅果 2.3	乳品 類 0	水果 0
星期 日 12/01	早餐					營養素 合計						
	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

