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 12/02	早 餐	炒飯、貢丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							90	69	287	2128		
	午 餐	瓜仔肉	紅蘿蔔炒蛋	油蔥黑葉白菜	黃瓜肉骨湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	三杯雞	芹爆鮮菇	薑爆小油菜	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
							14.4	8.4	3.3	6.3	0	0
星期二 12/03	早 餐	意麵、麥克雞塊				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							88	71	302	2194		
	午 餐	蔥鹽雞	鮮蔬豆干	三色玉米	金針蛋花湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	橙汁排骨	金沙杏鮑菇	木須結頭菜	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
							13.7	7.3	3.3	6.3	0	0
星期三 12/04	早 餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							89	73	299	2218		
	午 餐	照燒肉片	香玉筍	炒高麗菜	當歸冬粉湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	炸雞排	洋蔥炒蛋	鮮筍炒肉絲	玉米段排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.9	6.9	3.1	6.6	0.2	1
星期四 12/05	早 餐	麵線糊、花枝排				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							92	72	288	2171		
	午 餐	鹹酥油甘魚	素麻婆豆腐	燜冬瓜蝦皮	珍珠奶茶	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	蘑菇肉絲	肉燥河粉	蒜香地瓜葉	剝皮辣椒雞湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.8	8	2.5	6.5	0	0
星期五 12/06	早 餐	花生吐司、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							77	66	289	2061		
	午 餐	義式燉肉	杏鮑菇燴四色	蒜香青江菜	培根南瓜濃湯	營養素比例	15%	29%	56%	100%		
	晚 餐	筍干燜鴨	塔香海茸	白菜滷	味噌湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14	5.7	3	6.2	0	0
星期六 12/07	早 餐	麵包、果汁				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							49	43	185	1322		
	午 餐	香菇肉羹麵	蒸檸檬雞翅			營養素比例	15%	29%	56%	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
							8.9	3.7	1.6	3.9	0.2	0.2
星期日 12/08	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	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