

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 12/23	早 餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
					83		69		281		2083							
	午 餐	咕咾肉	螞蟻上樹	蒜香青松菜	冬瓜肉骨湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%					
	晚 餐	橙汁雞丁	炒箭筍	三色玉米	冬菜冬粉肉絲湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							13.8		7.8		3.6		6.5		0		0	
星期 二 12/24	早 餐	炒飯、紫菜湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
					93		71		297		2202							
	午 餐	栗子香菇雞	肉末炒蛋	炒大陸妹	結頭菜魚丸湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%					
	晚 餐	紅燒花生豬腳	豆絲滷肉	蒜香菠菜	酸辣湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							14.1		8.3		3		6.3		0		0	
星期 三 12/25	早 餐	漢堡、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
					55		43		189		1378							
	午 餐	筍干排骨	塔香海草	風味花椰菜	玉米濃湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%					
	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							9.1		4		1.8		4.1		0		1	
星期 四 12/26	早 餐	饅頭加肉鬆、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
					83		67		286		2081							
	午 餐	炸雞腿	蔥燒豆腐	蒜香荷葉白菜	綠豆脆圓湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%					
	晚 餐	芋香鴨	紅蘿蔔炒蛋	培根炒高麗菜	清燉肉骨茶	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							14.3		6.9		3.7		6.3		0.2		0	
星期 五 12/27	早 餐	肉羹麵、炸物				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
					91		71		283		2141							
	午 餐	麻油枸杞豬	三絲豆干	乾扁四季豆	關東煮	營養素 比例	17%		30%		53%		100%					
	晚 餐	炸油甘魚	炸醬炒五丁	炒蚵白菜	黃瓜貢丸湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							13.9		8.1		3.8		6.7		0		0	
星期 六 12/28	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
					29		26		106		773							
	午 餐	雞蛋玉米粥	滷雞排			營養素 比例	15%		30%		53%		100%					
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							5.1		3.3		1.6		2.1		0		0	
星期 日 12/29	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		豆魚蛋白		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	

