

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 1/10	早 餐	土司夾蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal
							78		63		269		1957
	午 餐	京醬肉絲	鹹蛋炒南 瓜	蒜香黑葉 白菜	關東煮	營養素 比例	16%		29%		55%		100%
	晚 餐	梅干扣鴨	玉米炒蛋	魚香茄段	玉米段排 骨湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	
							13.1	7.5	3.8	6.3	0	0	
星期 二 1/11	早 餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal
							53		43		185		1343
	午 餐	咖哩雞	香玉筍	蒜香大陸 妹	綠豆薏仁 湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%
	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	
							8.2	7	2.2	4.2	0	0	
星期 三 1/12	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal
							82		66		283		2058
	午 餐	橙汁排骨	塔香海帶 根	白菜滷	日式味噌 湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%
	晚 餐	香滷雞翅	沙茶金針 菇	腐衣三絲	蘿蔔貢丸 湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	
							14.9	7.3	4.3	6.3	0	1	
星期 四 1/13	早 餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal
							94		73		293		2213
	午 餐	酸菜燜鴨	香菇花生 麵筋	蝦皮炒高 麗菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%
	晚 餐	炸油甘魚	滷四色肉 丁	蒜香青菜	人蔘雞湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	
							15.2	9.8	4.5	6.7	0	0	
星期 五 1/14	早 餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal
							55		43		193		1377
	午 餐	紅燒豬腳	宮保杏鮑 菇	腐竹炒白 菜	酸辣湯	營養素 比例	16%		28%		56%		100%
	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	
							9.9	4.1	2.1	4	0	0	
星期 六 1/15	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							100%
	晚 餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	
星期 日 1/16	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							100%
	晚 餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	

