

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 1/17	早 餐	水餃、酸辣湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							89		70		278		2098	
	午 餐	紅燒排骨	金沙杏鮑 菇	蒜香鵝白 菜	玉米濃湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
	晚 餐	香菇肉燥	蕃茄炒蛋	蒜香地瓜 葉	當歸鴨肉 冬粉	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果		
						13.6	9.5	4.1	6.6	0	0			
星期 二 1/18	早 餐	麵包、蛋糕、果汁				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							92		72		288		2172	
	午 餐	三杯雞	麻婆豆腐	蒜香菠菜	圓滿甜湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
	晚 餐	芋香鴨丁	丁香花生	蒜香高麗 菜	紫菜蛋花 湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果		
						14.4	8.5	4.1	6.6	1.2	0.3			
星期 三 1/19	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							91		69		287		2132	
	午 餐	蒸雞翅	香菇肉羹 條	開陽白菜	關東煮	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
	晚 餐	咖哩雞	時蔬炒甜 不辣	蒜香油菜	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		
						15	8.3	4.3	6.3	0	1			
星期 四 1/20	早 餐	麵線糊、蔥花捲				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							20		17		73		525	
	午 餐	結業式				營養素 比例	15%		29%		56%		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		
						4.3	1.5	0.3	1.8	0	0			
星期 五 1/21	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 六 1/22	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 1/23	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		

