

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 2/14	早餐	土司夾蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g 80	脂肪 g 65	醣類 g 277	熱量 Kcal 2012		
	午餐	薑母鴨	麻婆豆腐	蒜香鵝白菜	玉米濃湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	打拋豬肉	塔香海帶根	蒜香地瓜葉	結頭菜肉骨湯	供應份數	全穀 根莖 14.3	豆魚 肉蛋 4.7	蔬 菜 4.1	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 二 2/15	早餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 63	脂肪 g 46	醣類 g 203	熱量 Kcal 1473		
	午餐	南瓜燜雞	滷四色福豆	清炒高麗菜	綠豆湯圓	營養素 比例	17%	28%	55%	100%		
	晚餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 根莖 8.4	豆魚 肉蛋 8	蔬 菜 2.3	油脂 堅果 4.2	奶 類 0	水果 0
星期 三 2/16	早餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g 84	脂肪 g 66	醣類 g 295	熱量 Kcal 2107		
	午餐	香滷雞腿	蕃茄炒蛋	腐衣三絲	暖身鍋	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	蘑菇肉片	客家小炒	蒜香大陸妹	鮮菇魚丸湯	供應份數	全穀 根莖 15.2	豆魚 肉蛋 7.3	蔬 菜 4.3	油脂 堅果 6.2	奶 類 0	水果 1
星期 四 2/17	早餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質 g 93	脂肪 g 73	醣類 g 292	熱量 Kcal 2205		
	午餐	炸鹽鯖魚	螞蟻上樹	蒜香菠菜	餛飩湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	咖哩雞	芹爆甜不辣	炒茄段	關東煮	供應份數	全穀 根莖 15.6	豆魚 肉蛋 9.7	蔬 菜 5.5	油脂 堅果 6.7	奶 類 0	水果 0
星期 五 2/18	早餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	蛋白質 g 79	脂肪 g 68	醣類 g 295	熱量 Kcal 2109		
	午餐	橙汁排骨	沙茶金針菇	白菜滷	豬血湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐	芋香鴨丁	五彩香腸	蒜香油菜	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀 根莖 16	豆魚 肉蛋 6.6	蔬 菜 4.5	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 六 2/19	早餐	肉鬆蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 51	脂肪 g 45	醣類 g 186	熱量 Kcal 1350		
	午餐	香菇肉羹麵	滷雞翅			營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 8.9	豆魚 肉蛋 4.3	蔬 菜 1.5	油脂 堅果 4	奶 類 0	水果 0
星期 日 2/20	早餐					營養素 合計						
	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

