

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 2/21	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
							79		64	273		1985
	午 餐	洋蔥肉片	紅蘿蔔炒蛋	蒜香黑葉白菜	綠豆珍珠甜湯	營養素 比例	16%		29%	55%		100%
	晚 餐	酸菜燜鴨	紅燒腐衣包	三色玉米	結頭菜魚丸湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							13.9	8	4.2	6.4	0	0
星期 二 2/22	早 餐	滷肉飯、味噌湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							81		67	272		2013
	午 餐	麻油香菇雞	泡菜豆腐燒	蒸南瓜肉末	冬瓜薏仁排骨湯	營養素 比例	16%		30%	54%		100%
	晚 餐	蘑菇豬柳	塔香海茸	蒜香四季豆	鳳梨苦瓜雞湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							14.7	9.1	4.6	6.5	0	0
星期 三 2/23	早 餐	奶皇包、鮮肉包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							84		68	290		2111
	午 餐	可樂雞翅	三杯杏鮑菇	蒜香小油菜	玉米蛋花湯	營養素 比例	16%		29%	55%		100%
	晚 餐	蔥爆臘味	滷味	腐衣三絲	當歸鴨肉麵線	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							14.3	7.3	3.9	6.4	0.2	1
星期 四 2/24	早 餐	巧克力蛋糕、奶酥麵包、果汁				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							92		73	288		2176
	午 餐	炸魚	時蔬炒黑輪	蒜香花椰菜	草菇排骨湯	營養素 比例	17%		30%	53%		100%
	晚 餐	南瓜燜雞	肉末家常豆腐	開陽白菜	金針肉絲湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							15.2	9.6	4.7	6.6	1.1	0.2
星期 五 2/25	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
							877		3	294		2179
	午 餐	紅燒豬腳	香玉筍	蝦皮炒高麗菜	餛飩湯	營養素 比例	16%		30%	54%		100%
	晚 餐	冬瓜燜鴨	海陸什錦	蒜香鵝白菜	鯖魚麵線	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							14.5	8.3	4.3	6.5	0	0
星期 六 2/26	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 2/27	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

