

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 2/28	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 二 3/01	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					
								82		66		282		2049					
	午 餐	香菇瓜子 雞	碎脯蛋	蒜香青松 菜	鯖魚麵線		營養素 比例	16%		29%		55%		100%					
	晚 餐	紅燒排骨	三杯杏鮑 菇	開陽白菜	關東煮	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果							
								13.8		9.2		4.3		6.2		0		0	
星期 三 3/02	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					
								87		73		294		2180					
	午 餐	炸豬排	塔香海帶 根	蒜香高麗 菜	蔬菜養生 湯		營養素 比例	16%		30%		54%		100%					
	晚 餐	蒸雞翅	香菇花生 麵筋	三色玉米	筍片魚丸 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		7.3		4		6.7		0		1	
星期 四 3/03	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					
								86		72		293		2170					
	午 餐	芋香燜雞	肉末家常 豆腐	蒜香鵝白 菜	蘿蔔龍骨 湯		營養素 比例	16%		30%		54%		100%					
	晚 餐	炸肉鯽魚	滷味	木須結頭 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							
								14.5		8.8		4.6		6.4		0		0	
星期 五 3/04	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					
								78		67		291		2083					
	午 餐	咖哩肉丁	紅燒獅子 頭	蒜香菠菜	豬血湯		營養素 比例	15%		29%		56%		100%					
	晚 餐	酸菜燜鴨	螞蟻上樹	蒜香青菜	剝皮辣椒 雞	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果							
								15.2		5.6		2.5		6.3		0		0	
星期 六 3/05	早 餐	燒餅油條、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
								51		46		188		1370					
	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	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果							
								8.7		5.2		1.1		4.5		0		0	
星期 日 3/06	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							

