

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 3/07	早餐	滷肉飯、味噌湯				營養素 合計	蛋白質 g 79	脂肪 g 63	醣類 g 270	熱量 Kcal 1964		
	午餐	香菇肉燥	三杯杏鮑 菇	燙花椰菜	結頭菜貢 丸湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	筍乾扣鴨	沙茶金針 菇	燜茄子	紫菜蛋花 湯	供應份數	全穀 根莖 14.5	豆魚 肉蛋 7.8	蔬 菜 4.1	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0
星期 二 3/08	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 91	脂肪 g 66	醣類 g 293	熱量 Kcal 2136		
	午餐	波羅雞丁	南瓜鹹蛋	炒高麗菜	冬菜冬粉 肉絲湯	營養素 比例	17%	28%	55%	100%		
	晚餐	三杯雞	玉米燴杏 鮑菇	蒜香大陸 妹	白菜豆腐 湯	供應份數	全穀 根莖 13.7	豆魚 肉蛋 8.6	蔬 菜 4.2	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 三 3/09	早餐	蔥抓餅加蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g 83	脂肪 g 69	醣類 g 280	熱量 Kcal 2076		
	午餐	咖哩排骨	塔香海茸	蒜香地瓜 葉	香菇肉羹	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	蔥爆臘味	番茄豆腐 蛋	蟬絲白菜	冬瓜肉骨 湯	供應份數	全穀 根莖 14	豆魚 肉蛋 7	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 1
星期 四 3/10	早餐	炒飯、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g 90	脂肪 g 71	醣類 g 281	熱量 Kcal 2120		
	午餐	炸鹽鯖魚	滷味	南瓜肉末	玉米段肉 骨湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	薑母鴨	時蔬黑輪	蒜香小油 菜	三絲魚翅 羹	供應份數	全穀 根莖 15.5	豆魚 肉蛋 9.8	蔬 菜 4.6	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 五 3/11	早餐	鍋貼、黑糖冬瓜茶				營養素 合計	蛋白質 g 83	脂肪 g 67	醣類 g 285	熱量 Kcal 2072		
	午餐	蘑菇肉片	丁香花生	銀芽三絲	紅豆湯圓	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	芋香燒雞	香玉筍	蒜香四季 豆	關東煮	供應份數	全穀 根莖 14.3	豆魚 肉蛋 7.6	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 六 3/12	早餐	麵包、蛋糕、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g 55	脂肪 g 49	醣類 g 201	熱量 Kcal 1460		
	午餐	什錦湯麵	滷雞腿			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	蔬 菜 0.4	油脂 堅果 4	奶 類 1.1	水果 0.2
星期 日 3/13	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						

