

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 3/14	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	
							77		62	265	1930	
	午 餐	佛跳牆	洋蔥炒蛋	蒜香蚵仔 白菜	味噌湯	營養素 比例	16%		29%	55%	100%	
星期 二 3/15	晚 餐	香滷雞翅	咖哩蔬食	燙花椰菜	翡翠湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
							13.7	7.8	3.8	6.4	0	0
	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	
星期 三 3/16							52		42	180	1310	
	午 餐	南瓜燜雞	肉燥河粉	蒜香菠菜	珍珠奶茶	營養素 比例	16%		29%	55%	100%	
	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
星期 四 3/17							9	7	2.2	4.1	0	0
	早 餐	奶皇包、鮮肉包、冬瓜茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							82		68	277	2051	
星期 五 3/18	午 餐	炸豬排	小黃瓜炒 甜不辣	木須結頭 菜	榨菜肉絲 湯	營養素 比例	16%		30%	54%	100%	
	晚 餐	糖醋排骨	香玉筍	木須小白 菜	冬瓜貢丸 湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
							14.8	7.5	4.1	6.4	0	1
星期 六 3/19	早 餐	蛋糕、麵包、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							93		71	297	2200	
	午 餐	蜜汁雞腿	海陸什錦	蝦皮炒高 麗菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	17%		29%	54%	100%	
星期 日 3/20	晚 餐	炸油甘魚	咖哩豆腐	蒜香空心 菜	餛飩湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
							15.5	9	4.3	6.4	1.1	0.2
	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	
星期 一 3/21							90		69	287	2129	
	午 餐	打拋豬肉	紅燒腐衣 包	薑爆大陸 妹	福豆排骨 湯	營養素 比例	17%		29%	54%	100%	
	晚 餐	酸菜燜鴨	紅蘿蔔炒 蛋	白菜滷	蘿蔔魚丸 湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
星期 二 3/22							14.3	8.6	4.7	6.4	0	0
	早 餐	蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							50		45	184	1340	
星期 三 3/23	午 餐	夏威夷蛋 炒飯	中華豆花		草菇三鮮 湯	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
							8.4	4.6	0.8	3.9	0	0.2
星期 四 3/24	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%	
星期 五 3/25	晚 餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
	午 餐					營養素 比例						
	晚 餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果

