

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 3/21	早 餐	土司夾蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							77		60	268		1917
	午 餐	梅干扣肉	蕃茄豆腐蛋	蒜香青松菜	結頭菜魚丸湯	營養素 比例	16%		28%	56%		100%
	晚 餐	香滷豬棒腿	塔香海茸	蒜香地瓜葉	冬菜冬粉肉絲湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							13.3	7.5	3.9	6.3	0	0
星期 二 3/22	早 餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							86		65	273		2026
	午 餐	三杯雞	滷味	燜冬瓜蝦皮	紅豆紫米	營養素 比例	17%		29%	54%		100%
	晚 餐	芋香鴨丁	香玉筍	蒜香菠菜	草菇排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							13.8	9.6	4.2	6.4	0.2	0
星期 三 3/23	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							83		64	289		2065
	午 餐	黑胡椒豬柳	翠綠雙鮮	蒜香小白菜	鳳梨苦瓜雞湯	營養素 比例	16%		28%	56%		100%
	晚 餐	宮保雞丁	客家小炒	蒸南瓜肉末	蘿蔔肉骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							15	7.9	4.3	6.2	0	1
星期 四 3/24	早 餐	意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							84		70	284		2102
	午 餐	糖醋排骨	肉末家常豆腐	開陽白菜	金針肉絲湯	營養素 比例	16%		30%	54%		100%
	晚 餐	炸魚	鮮菇咖哩	蒜香鵝白菜	玉米蛋花湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							15.4	9.1	4.1	6.7	0	0
星期 五 3/25	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		61	274		1960
	午 餐	豬肉辣炒年糕	小黃瓜炒甜不辣	蒜香小油菜	香菇肉羹	營養素 比例	16%		28%	56%		100%
	晚 餐	香滷雞腿	洋蔥炒蛋	清炒高麗菜	味噌湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
							15.6	6.6	4.3	6.2	0	0
星期 六 3/26	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g	醣類 g		熱量 Kcal
							32		29	118		855
	午 餐	鴨肉羹麵	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
							5.1	3.2	0.4	2	0	0
星期 日 3/27	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

