

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 3/28	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	
					76		68		279		2030			
	午 餐	菠蘿咕嚕肉	金沙杏鮑菇	蒜香小松菜	蔬菜精力湯	營養素 比例	15%		30%		55%		100%	
	晚 餐	薑母鴨	蕃茄炒蛋	開陽白菜	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	
						13.8		6.7	3.7	6.5	0	0		
星期 二 3/29	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		63		277		2017			
	午 餐	香滷雞翅	紅燒獅子頭	木須結頭菜	綠豆地瓜甜湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%	
	晚 餐	宮保雞丁	滷四色肉丁	燙花椰菜	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	
						14.3		8.7	4.3	6.2	0	0		
星期 三 3/30	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	
					83		67		286		2087			
	午 餐	筍干排骨	紅蘿蔔炒蛋	蠔油大陸妹	冬菜冬粉肉絲湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐	蔥爆培根	麻婆豆腐	銀芽三絲	南瓜濃湯		供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果	
						14.8		7.8	4	6.4	0	1		
星期 四 3/31	早 餐	巧克力蛋糕、奶酥麵包、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
					53		47		195		1419			
	午 餐	炸鹽鯖魚	咖哩蔬食	蒜香高麗菜	筍干排骨湯	營養素 比例	15%		30%		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	
						9.7		5.5	1.6	4.3	1.1	0		
星期 五 4/01	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	
					85		71		289		2140			
	午 餐	韓式泡菜炒肉片	蔥花煎蛋	蒜香青菜	味噌湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%	
	晚 餐	紅燒豬腳	豆枝滷肉	蒜香青菜	玉米濃湯		供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果	
						14.3		8.1	4.2	6.5	0	0		
星期 六 4/02	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 4/03	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	

