

# 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<br>一<br>4/4  | 早 餐 |          |       |       |        | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal   |  |
|                 |     |          |       |       |        |           |          |          |      |          |        |    |           |  |
|                 | 午 餐 | 放假       |       |       |        | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%      |  |
|                 | 晚 餐 |          |       |       |        | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |           |  |
|                 |     |          |       |       |        |           |          |          |      |          |        |    |           |  |
| 星期<br>二<br>4/5  | 早 餐 |          |       |       |        | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal   |  |
|                 |     |          |       |       |        |           |          |          |      |          |        |    |           |  |
|                 | 午 餐 | 放假       |       |       |        | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%      |  |
|                 | 晚 餐 |          |       |       |        | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |           |  |
|                 |     |          |       |       |        |           |          |          |      |          |        |    |           |  |
| 星期<br>三<br>4/6  | 早 餐 | 炒麵、蛋花湯   |       |       |        | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal   |  |
|                 |     |          |       |       |        |           | 85       |          | 69   |          | 293    |    | 2128      |  |
|                 | 午 餐 | 香滷雞翅     | 偽蟹黃豆腐 | 清炒高麗菜 | 餛飩湯    | 營養素<br>比例 | 16%      |          | 29%  |          | 55%    |    | 100%      |  |
|                 | 晚 餐 | 酸菜燜鴨     | 香菇羹   | 開陽白菜  | 關東煮    | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |           |  |
|                 |     |          |       |       |        |           | 15.1     |          | 7.3  |          | 4.3    |    | 6.4 0 1   |  |
| 星期<br>四<br>4/7  | 早 餐 | 草莓吐司、奶茶  |       |       |        | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal   |  |
|                 |     |          |       |       |        |           | 89       |          | 68   |          | 283    |    | 2096      |  |
|                 | 午 餐 | 香菇肉燥     | 塔香海茸  | 蒜香青菜  | 紅豆湯圓   | 營養素<br>比例 | 17%      |          | 29%  |          | 54%    |    | 100%      |  |
|                 | 晚 餐 | 炸黃金柳葉魚   | 紅燒腐衣包 | 蒜香小油菜 | 海鮮南瓜濃湯 | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |           |  |
|                 |     |          |       |       |        |           | 14.3     |          | 8.7  |          | 4.3    |    | 6.4 0.3 0 |  |
| 星期<br>五<br>4/8  | 早 餐 | 炒飯、魚丸湯   |       |       |        | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal   |  |
|                 |     |          |       |       |        |           | 77       |          | 68   |          | 282    |    | 2049      |  |
|                 | 午 餐 | 三杯雞      | 滷四色福豆 | 榨菜三絲  | 結頭菜魚丸湯 | 營養素<br>比例 | 15%      |          | 30%  |          | 55%    |    | 100%      |  |
|                 | 晚 餐 | 紅燒排骨     | 洋蔥炒蛋  | 燙花椰菜  | 豬血湯    | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |           |  |
|                 |     |          |       |       |        |           | 15.4     |          | 6.9  |          | 4.5    |    | 6.5 0 0   |  |
| 星期<br>六<br>4/9  | 早 餐 | 蔥抓餅加蛋、紅茶 |       |       |        | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal   |  |
|                 |     |          |       |       |        |           | 55       |          | 49   |          | 202    |    | 1471      |  |
|                 | 午 餐 | 香菇肉羹麵    | 滷雞腿   |       |        | 營養素<br>比例 | 15%      |          | 30%  |          | 55%    |    | 100%      |  |
|                 | 晚 餐 |          |       |       |        | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |           |  |
|                 |     |          |       |       |        |           | 8.6      |          | 4.3  |          | 0.9    |    | 4.1 0 0   |  |
| 星期<br>日<br>4/10 | 早 餐 |          |       |       |        | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal   |  |
|                 |     |          |       |       |        |           |          |          |      |          |        |    |           |  |
|                 | 午 餐 | 放假       |       |       |        | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%      |  |
|                 | 晚 餐 |          |       |       |        | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |           |  |
|                 |     |          |       |       |        |           |          |          |      |          |        |    |           |  |

