

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 4/11	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		63		259		1918
	午 餐	蘑菇肉片	蕃茄豆腐蛋	蒜香蚵白菜	冬瓜檸檬山粉圓	營養素 比例	16%		30%		54%		100%
	晚 餐	芋香鴨丁	糖醋腐衣包	蒜香地瓜葉	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	
							14.3	7.1	4	6.5	0.2	0	
星期 二 4/12	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		65		273		2023
	午 餐	咖哩雞	時蔬炒黑輪	蝦皮炒高麗菜	草菇三鮮湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%
	晚 餐	梅干扣肉	蔥爆油豆腐	燜冬瓜蝦皮	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	
							14.4	8.8	4.3	6.4	0	0	
星期 三 4/13	早 餐	奶皇包、鮮肉包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal
							83		67		288		2091
	午 餐	薑母鴨	桂竹筍素肉燒	蒜香大陸妹	四神排骨湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%
	晚 餐	宮保雞丁	滷味	銀芽三絲	香菇肉羹	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水 果	
							14.4	7.3	4	6.3	0	1	
星期 四 4/14	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
							86		72		290		2151
	午 餐	香滷雞腿	螞蟻上樹	開陽白菜	關東煮	營養素 比例	16%		30%		54%		100%
	晚 餐	炸油甘魚	絞肉花生麵筋	蠔油大陸妹	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	
							15.4	8.7	4.3	6.6	1.1	0	
星期 五 4/15	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
							90		68		285		2108
	午 餐	紅燒肉	客家小炒	蒜香小油菜	海帶芽蛋花湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%
	晚 餐	香菇瓜子雞	玉米燴杏鮑菇	蒜香小白菜	鮮筍貢丸湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水 果	
							14.5	9.4	4.8	6.4	0	0	
星期 六 4/16	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	夏威夷蛋炒飯	中華愛玉		味噌湯	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	
							5.3	2.5	0.7	2.2	0	0.2	
星期 日 4/17	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	

