

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 4/18	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		62		265		1929			
	午 餐	三色肉絲	麻婆豆腐	蒜香蚵白菜	仙草凍奶茶	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐	酸菜鴨	素佛跳牆	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	
				13.4	7.8	3.8		6.3	0.2	0				
星期 二 4/19	早 餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
					89		68		283		2101			
	午 餐	波蘿雞丁	肉燥河粉	黃瓜三色	榨菜肉絲湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%	
	晚 餐	西紅柿滷肉	香玉筍	蒜香杏菜	冬瓜魚丸湯		供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	
				13.8	10.6	4.3		6.5	0	0.2				
星期 三 4/20	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
					86		69		294		2141			
	午 餐	東山鴨肉	塔香海帶根	蒜香高麗菜	蘿蔔貢丸湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐	蔥爆臘味	炸花枝排	銀芽三絲	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	
				15.1	7.8	4.5		6.4	0	1				
星期 四 4/21	早 餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
					95		75		297		2243			
	午 餐	炸肉鯽魚	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菠菜	人蔘雞湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
	晚 餐	梅干扣排骨	咖哩豆腐	三色蒲瓜	豬血湯		供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	
				15.6	8.7	4.8		6.5	0	0				
星期 五 4/22	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	
					77		66		287		2051			
	午 餐	紅燒豬腳	金針菇炒三色	蒜香小油菜	鯖魚麵線	營養素 比例	15%		29%		56%		100%	
	晚 餐	沙茶肉片	碎脯蛋	開陽白菜	關東煮		供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	
				15.5	6.7	4		6.3	0	0				
星期 六 4/23	早 餐	肉鬆蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
					55		43		188		1370			
	午 餐	什錦炒麵	布丁		玉米蛋花湯	營養素 比例	16%		29%		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	
				8.5	5	0.7		3.9	0	0				
星期 日 4/24	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%	
	晚 餐						供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果	

