

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 5/9	早餐	土司夾蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g 77	脂肪 g 62	醣類 g 265	熱量 Kcal 1928		
	午餐	南瓜燜雞	碎脯蛋	蒜香黑葉 白菜	味噌湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	薑母鴨	菠蘿咕嚕 豆皮	黃瓜燴蝦 米	蔬菜養生 湯	供應份數	全穀 根莖 13.5	豆魚 肉蛋 7.5	蔬 菜 3.8	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 二 5/10	早餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 91	脂肪 g 69	醣類 g 290	熱量 Kcal 2146		
	午餐	橙汁排骨	紅燒獅子 頭	蒜香大陸 妹	紅豆紫米 甜湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	炸油甘魚	塔香海帶 根	三色玉米	草菇排骨 湯	供應份數	全穀 根莖 13.7	豆魚 肉蛋 10.1	蔬 菜 4.2	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 0
星期 三 5/11	早餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g 82	脂肪 g 66	醣類 g 282	熱量 Kcal 2053		
	午餐	炸雞排	三杯蔬食	白菜滷	玉米蛋花 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	滷雞翅	洋蔥炒蛋	炒小白菜	菜頭貢丸 湯	供應份數	全穀 根莖 14.3	豆魚 肉蛋 8.1	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0
星期 四 5/12	早餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質 g 93	脂肪 g 68	醣類 g 300	熱量 Kcal 2179		
	午餐	酸菜燜鴨	五彩香腸	蒜香小油 菜	冬瓜薏仁 排骨湯	營養素 比例	17%	28%	55%	100%		
	晚餐	豬肉辣炒 年糕	滷四色肉 丁	三色蒲瓜	紫菜蛋花 湯	供應份數	全穀 根莖 15.4	豆魚 肉蛋 9.7	蔬 菜 4.3	油脂 堅果 6.2	奶 類 0	水果 0
星期 五 5/13	早餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	蛋白質 g 85	脂肪 g 66	醣類 g 299	熱量 Kcal 2135		
	午餐	蔥爆豬肉	金針菇炒 絲瓜蛋	清炒高麗 菜	當歸冬粉 肉絲湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	宮保雞丁	泡菜豆腐 燒	蒜香地瓜 葉	鮮筍肉骨 湯	供應份數	全穀 根莖 15.3	豆魚 肉蛋 7.7	蔬 菜 4.1	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 六 5/14	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						
星期 日 5/15	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						

