

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 10/24	早餐	乾拌麵、貢丸湯				營養素 合計	蛋白質 g 78	脂肪 g 63	醣類 g 267	熱量 Kcal 1941		
	午餐	薑母鴨	香菇花生 麵筋	蒜香青松 菜	蔬菜精力 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	香菇肉燥	南瓜鹹蛋	開陽白菜	草菇三鮮 湯	供應份數	全穀 根莖 13.6	豆魚 肉蛋 6.7	蔬 菜 3.8	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 二 10/25	早餐	麵線糊、蔥花捲				營養素 合計	77	62	265	1927		
	午餐	芋香雞	紅蘿蔔炒 蛋	三色蒲瓜	味噌湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	橙汁排骨	桂竹筍素 燒	三色玉米	冬瓜貢丸 湯	供應份數	全穀 根莖 14.1	豆魚 肉蛋 6.8	蔬 菜 4.1	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 三 10/26	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	93	73	292	2206		
	午餐	蔥爆臘味	塔香海帶 根	燙花椰菜	仙草凍奶 茶	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	栗子燒雞	奶油玉米 筍	銀芽三絲	蛋花湯	供應份數	全穀 根莖 13.6	豆魚 肉蛋 8	蔬 菜 3.4	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 1
星期 四 10/27	早餐	滷肉飯、味噌湯				營養素 合計	92	72	287	2165		
	午餐	炸魚排	玉米洋蔥 蛋	炒高麗菜	當歸鴨肉 麵線	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	滷雞排	海陸什錦	南瓜肉末	餛飩湯	供應份數	全穀 根莖 14.2	豆魚 肉蛋 8.2	蔬 菜 3.7	油脂 堅果 6.7	奶 類 0	水果 0
星期 五 10/28	早餐	麵包、果汁調味乳				營養素 合計	79	65	265	1963		
	午餐	紅燒排骨	滷味	炒小油菜	豬血湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	酸菜鴨	香菇肉羹	紅燒冬瓜	玉米段肉 骨湯	供應份數	全穀 根莖 14.1	豆魚 肉蛋 6.3	蔬 菜 3.2	油脂 堅果 6.5	奶 類 1.1	水果 0
星期 六 10/29	早餐	飯糰、豆漿				營養素 合計	51	43	191	1361		
	午餐	皮蛋瘦肉 粥	滷雞翅			營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 9.3	豆魚 肉蛋 3.2	蔬 菜 0.8	油脂 堅果 3.8	奶 類 0	水果 0
星期 日 10/30	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果

