

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 11/7	早餐	炒麵、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 75	脂肪 g 64	醣類 g 279	熱量 Kcal 1992		
	午餐	回鍋肉	絲瓜燴蛋	蒜香小松菜	三絲魚翅羹	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐	筍干扣肉	蕃茄豆腐	蒜香高麗菜	玉米蛋花湯	供應份數	全穀 根莖 14	豆魚 肉蛋 6	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 二 11/8	早餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	蛋白質 g 79	脂肪 g 62	醣類 g 278	熱量 Kcal 1983		
	午餐	酸菜燜鴨	泡菜豆腐燒	薑爆大陸妹	冬瓜魚丸湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	香菇瓜子雞	小黃瓜炒甜不辣	三色玉米	草菇排骨湯	供應份數	全穀 根莖 14.6	豆魚 肉蛋 5.8	蔬 菜 3.7	油脂 堅果 6.2	奶 類 0	水果 0
星期 三 11/9	早餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質 g 81	脂肪 g 68	醣類 g 274	熱量 Kcal 2032		
	午餐	黑胡椒豬柳	滷味	白菜滷	紫菜蛋花湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	香滷雞翅	肉燥河粉	黃瓜拌三絲	豬血湯	供應份數	全穀 根莖 14.3	豆魚 肉蛋 8.4	蔬 菜 3.5	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 1
星期 四 11/10	早餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 89	脂肪 g 73	醣類 g 301	熱量 Kcal 2231		
	午餐	香菇肉燥	塔香海茸	銀芽三絲	紅豆紫米甜湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	酥炸鯖魚	玉米炒蛋	蒜香鵝白菜	味噌湯	供應份數	全穀 根莖 14.1	豆魚 肉蛋 8.7	蔬 菜 3.7	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 0
星期 五 11/11	早餐	麵包、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g 73	脂肪 g 65	醣類 g 269	熱量 Kcal 1958		
	午餐	咖哩雞	宮保杏鮑菇	鮮菇青花菜	蘿蔔排骨貢丸湯	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐	洋芋燉肉	洋蔥炒蛋	鳳梨炒黑木耳	鯖魚麵線	供應份數	全穀 根莖 14	豆魚 肉蛋 6.6	蔬 菜 3.2	油脂 堅果 6.5	奶 類 1.1	水果 0.2
星期 六 11/12	早餐					營養素 合計						
	午餐	主教盃 (學生放假)				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						
星期 日 11/13	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數						

