

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 11/14	早餐	炒麵、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 73	脂肪 g 63	醣類 g 274	熱量 Kcal 1959		
	午餐	咖哩雞	碎脯蛋	蒜香荷葉 白菜	榨菜肉絲 湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐	咖哩豬肉	客家小炒	三色玉米	海帶芽蛋 花湯	供應份數	全穀 根莖 13.9	豆魚 肉蛋 6	蔬 菜 4.1	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 二 11/15	早餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	75	61	259	1884		
	午餐	三色肉絲	五更腸旺	培根高麗 菜	蘿蔔肉骨 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	酸菜鴨	小黃瓜甜 不辣	蒜香菠菜	魚丸湯	供應份數	全穀 根莖 14.6	豆魚 肉蛋 6.2	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.2	奶 類 0	水果 0
星期 三 11/16	早餐	清粥小菜				營養素 合計	83	67	287	2087		
	午餐	滷雞翅	紅燒腐衣 包	白菜滷	綠豆湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	蔥爆臘味	塔香海帶 根	南瓜肉末	茶壺湯	供應份數	全穀 根莖 14.5	豆魚 肉蛋 8.6	蔬 菜 3.6	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 1
星期 四 11/17	早餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	95	75	297	2241		
	午餐	沙茶肉片	番茄豆腐 蛋	絲瓜豆簽	玉米濃湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	炸肉鯽魚	滷味	炒四季豆	味噌湯	供應份數	全穀 根莖 13.8	豆魚 肉蛋 9.5	蔬 菜 6	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 0
星期 五 11/18	早餐	麵包、調味乳				營養素 合計	79	66	269	1992		
	午餐	麻油雞	螞蟻上樹	炒小油菜	冬瓜貢丸 湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	筍乾扣鴨	偽東山鴨 頭	炒茄段	鮮筍肉骨 湯	供應份數	全穀 根莖 14.2	豆魚 肉蛋 6.3	蔬 菜 3.7	油脂 堅果 6.5	奶 類 1.1	水果 0
星期 六 11/19	早餐	飯糰、豆漿				營養素 合計	55	45	189	1381		
	午餐	什錦炒飯	滷雞腿		關東煮	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 9.4	豆魚 肉蛋 5	蔬 菜 0.7	油脂 堅果 3.9	奶 類 0	水果 0
星期 日 11/20	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

