

# 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 11/21	早餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							73	63	273	1958		
	午餐	鴿蛋肉燥	桂竹筍素燒	蒜香青松菜	四神排骨湯	營養素 比例	15%	29%	56%			
	晚餐	薑母鴨	鐵板豆腐	白菜滷	結頭菜肉骨湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂 堅果	奶 類	水 果
							13.9	6.6	4.2	6.3	0	0
星期 二 11/22	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		
							80	67	271	2007		
	午餐	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	燙花椰菜	餛飩湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	泰式酸辣雞	海陸什錦	三色蒲瓜	金針肉絲湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂 堅果	奶 類	水 果
							14.6	6.8	4.2	6.5	0	0
星期 三 11/23	早餐	鹹粥、奶皇包				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							90	70	279	2108		
	午餐	炸豬排	小黃瓜炒甜不辣	蒜香油菜	水中游	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	京醬肉絲	咖哩燴袖珍菇	南瓜肉末	玉米蛋花湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂 堅果	奶 類	水 果
							14.3	8.4	3.6	6.4	0	1
星期 四 11/24	早餐	肉羹麵、滷蛋				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							83	73	303	2204		
	午餐	炸鹽鯖魚	玉米洋蔥蛋	炒青江菜	芋頭西米露	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐	佛跳牆	茶香豆干	三色玉米	味噌湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂 堅果	奶 類	水 果
							14.6	6.7	3.8	6.6	0	0
星期 五 11/25	早餐	麵包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							73	65	269	1957		
	午餐	味噌肉片炒彩椒	丁香花生	炒高麗菜	福豆排骨湯	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐	芋香雞	塔香海帶根	炒四季豆	冬瓜蛤蠣湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂 堅果	奶 類	水 果
							14.1	6.6	3.7	6.5	0.3	1.2
星期 六 11/26	早餐					營養素 合計						
	午餐	全國選舉(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
星期 日 11/27	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						
	晚餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂 堅果	奶 類	水 果

