

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 4/10	早餐	水餃、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 80	脂肪 g 67	醣類 g 271	熱量 Kcal 2008		
	午餐	香菇肉燥	桂竹筍素燒	銀芽三絲	餛飩湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	炸豬排	玉米洋蔥蛋	蒜香荷葉白菜	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀根莖 13.3	豆魚肉蛋 8.2	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 0
星期 二 4/11	早餐	炒飯、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g 81	脂肪 g 63	醣類 g 282	熱量 Kcal 2017		
	午餐	波羅雞丁	腐衣什錦	培根高麗菜	當歸鴨肉冬粉	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	酸菜鴨	海陸什錦	燙花椰菜	榨菜肉絲湯	供應份數	全穀根莖 14.1	豆魚肉蛋 6.6	蔬 菜 3.7	油脂 堅果 6.2	奶 類 0	水果 0
星期 三 4/12	早餐	麵線糊、肉包				營養素 合計	蛋白質 g 92	脂肪 g 67	醣類 g 296	熱量 Kcal 2155		
	午餐	滷雞翅	香菇肉羹	蒜香青江菜	珍珠奶茶	營養素 比例	17%	28%	55%	100%		
	晚餐	黑胡椒豬柳	咖哩袖珍菇	開陽白菜	關東煮	供應份數	全穀根莖 14	豆魚肉蛋 9	蔬 菜 3.6	油脂 堅果 6.2	奶 類 0	水果 1
星期 四 4/13	早餐	意麵、奶皇包				營養素 合計	蛋白質 g 90	脂肪 g 71	醣類 g 282	熱量 Kcal 2129		
	午餐	炸鹽鯖魚	紅燒獅子頭	三色蒲瓜	人蔘雞湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	栗子燒雞	蕃茄蛋豆腐	木須結頭菜	鯖魚麵線	供應份數	全穀根莖 14.6	豆魚肉蛋 8.5	蔬 菜 3.8	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0
星期 五 4/14	早餐	三明治、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 78	脂肪 g 61	醣類 g 273	熱量 Kcal 1947		
	午餐	韓式泡菜肉片	三杯杏鮑菇	燻冬瓜蝦皮	紫菜蛋花湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	芋香鴨	塔香海帶根	蒜香菠菜	草菇排骨湯	供應份數	全穀根莖 13.5	豆魚肉蛋 6.6	蔬 菜 3.5	油脂 堅果 6.2	奶 類 0	水果 0
星期 六 4/15	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 29	脂肪 g 25	醣類 g 109	熱量 Kcal 775		
	午餐	什錦湯麵	滷雞塊			營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀根莖 5.1	豆魚肉蛋 2.4	蔬 菜 0.4	油脂 堅果 2.2	奶 類 0	水果 0
星期 日 4/16	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

