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 6/5	早 餐	肉包、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							77	62	263	1918		
	午 餐	薑母鴨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香青松菜	味噌湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	咖哩豬肉	羅漢齋	蒜香菜豆	黃瓜貢丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.3	6.5	3.9	6.3	0	0
星期二 6/6	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		
							86	66	276	2041		
	午 餐	炸豬排	炒茄子	三色蒲瓜	紅豆芋圓	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	香菇瓜子雞	玉米燴杏鮑菇	木須高麗	蘿蔔肉骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							15	7.3	3.8	6.5	0	0
星期三 6/7	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							91	69	289	2141		
	午 餐	蔥爆臘味	塔香海帶根	開陽白菜	當歸鴨肉麵線	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	滷雞排	香菇肉羹	蒜香青江菜	冬瓜蛤蠣湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.9	9	4.3	6.5	0	1
星期四 6/8	早 餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							92	72	288	2172		
	午 餐	四色肉丁	蔥花煎蛋	炒油菜	草菇肉片湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	炸魚排	麻婆豆腐	三色玉米	餛飩湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14.6	9.5	3.8	6.5	0	0
星期五 6/9	早 餐	麵包、果汁調味乳				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							79	63	271	1973		
	午 餐	黑胡椒豬柳	海陸什錦	炒地瓜葉	紫菜蛋花湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	橙汁排骨	鮮蔬豆干	絲瓜豆簽	人蔘雞湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14.4	7.2	3.5	6.5	0	0
星期六 6/10	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				100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
											0	0
星期日 6/11	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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果