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 10/16	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	275	2038		
	午 餐	糖醋排骨	蔥爆油豆腐	蒜香空心菜	金菇蛋花湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	佛跳牆	鹹蛋南瓜	蝦皮高麗菜	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14.3	9.1	3.5	6.3	0	0
星期二 10/17	早 餐	水餃、酸辣湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							92	69	291	2156		
	午 餐	麻油雞	木須三色	蒜香鵝白菜	當歸鴨肉冬粉	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	紅燒肉	泡菜豆腐燒	三色玉米	冬瓜薏仁排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14	9	3.7	6.4	0	0
星期三 10/18	早 餐	清粥小菜				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							85	71	288	2131		
	午 餐	打拋豬肉	韭香煎蛋	雙色花椰菜	玉米段排骨湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	炸雞排	沙茶金針菇	蒜香青江菜	玉米濃湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14.5	7.7	4.7	6.4	0	1
星期四 10/19	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		
							89	66	290	2112		
	午 餐	豉汁燜魚	素蒼蠅頭	炒小油菜	味噌湯	營養素比例	17%	28%	55%	100%		
	晚 餐	宮保雞丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜香四季豆	關東煮	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14.2	9.3	3.5	6.3	0	0
星期五 10/20	早 餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							83	67	286	2079		
	午 餐	沙茶豬柳	塔香海帶根	炒高麗菜	草菇三鮮湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	薑母鴨	三杯麵腸	白菜滷	豬血湯	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	6.5	3.4	6.3	0	0
星期六 10/21	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							30	27	111	805		
	午 餐	香菇肉羹麵	滷雞腿			營養素比例	15%	30%	55%	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
							4.5	2.7	0.5	2.2	0	0
星期日 10/22	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