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 11/20	早 餐	水餃、蛋花湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							86	66	275	2041		
	午 餐	鐵板洋蔥肉	塔香海帶根	蒜香小松菜	味噌豆腐湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	酸菜鴨	碎脯蛋	三色玉米	榨菜肉絲湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.4	10.2	3.8	6.4	0	0
星期二 11/21	早 餐	炒飯、青菜蛋花湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							92	72	288	2172		
	午 餐	炸雞排	白醬馬鈴薯燉菜	白菜滷	綠豆薏仁湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	梅干扣肉	丁香花生	蒜香鵝白菜	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
							13.5	11	3.4	6.7	0	0
星期三 11/22	早 餐	清粥小菜				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							83	65	293	2096		
	午 餐	香菇瓜子雞	肉末家常豆腐	銀芽三絲	蘿蔔龍骨湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	蔥爆臘味	三杯麵腸	絲瓜豆簽	草菇三鮮湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14.2	7.5	5.3	6.3	0	1
星期四 11/23	早 餐	鹹粥、薯餅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							89	69	277	2091		
	午 餐	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	木須高麗	餛飩湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	炸鹽鯖魚	香菇花生麵筋	燙花椰菜	剝皮辣椒雞湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.2	9.1	3.9	6.5	0	0
星期五 11/24	早 餐	麵包、牛奶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							79	68	298	2129		
	午 餐	當歸鴨	偽東山鴨頭	蒜香空心菜	蔬菜精力湯	營養素比例	15%	29%	56%	100%		
	晚 餐	糖醋排骨	螞蟻上樹	三色蒲瓜	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	6.4	3.2	6.4	1	0
星期六 11/25	早 餐	飯糰、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							52	46	191	1391		
	午 餐	炒飯	滷雞翅		玉米蛋花湯	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
							8.5	4.5	0.8	4.1	0	0
星期日 11/26	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