

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 11/27	早餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 82	脂肪 g 66	醣類 g 281	熱量 Kcal 2043	
	午餐	黑胡椒豬 柳	碎脯蛋	蒜香黑葉 白菜	藥膳排骨 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%	
	晚餐	筍乾扣鴨	鹹蛋炒南 瓜	三色玉米	絲瓜麵線 湯	供應份數	全穀 雜糧 13.5	豆魚 蛋肉 7.9	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.4	乳品 類 0
星期 二 11/28	早餐	炒麵、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g 92	脂肪 g 69	醣類 g 291	熱量 Kcal 2156	
	午餐	咖哩雞	豆干炒小 魚乾	枸杞高麗 菜	玉米蛋花 湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%	
	晚餐	佛跳牆	泡菜豆腐 燒	杏鮑菇炒 花椰菜	金針肉絲 湯	供應份數	全穀 雜糧 13.6	豆魚 蛋肉 10.7	蔬 菜 3.4	油脂 堅果 6.4	乳品 類 0
星期 三 11/29	早餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g 49	脂肪 g 43	醣類 g 186	熱量 Kcal 1332	
	午餐	香菇肉燥	紅蘿蔔炒 蛋	炒小油菜	桂圓銀耳 湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%	
	晚餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 雜糧 9.1	豆魚 蛋肉 5.5	蔬 菜 2.7	油脂 堅果 4.1	乳品 類 0
星期 四 11/30	早餐	麵線糊、肉包				營養素 合計	蛋白質 g 89	脂肪 g 70	醣類 g 279	熱量 Kcal 2112	
	午餐	炸魚排	紅燒豆腐	白菜滷	人蔘糯米 雞湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%	
	晚餐	黃瓜肉片	時蔬甜不 辣	腐衣三絲	餛飩湯	供應份數	全穀 雜糧 13.4	豆魚 蛋肉 9.6	蔬 菜 3.5	油脂 堅果 6.4	乳品 類 0
星期 五 12/1	早餐	三明治、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 82	脂肪 g 63	醣類 g 286	熱量 Kcal 2048	
	午餐	蘑菇肉片	螞蟻上樹	蒜香鵝白 菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%	
	晚餐	滷雞腿	塔香海茸	三色蒲瓜	蘿蔔魚丸 湯	供應份數	全穀 雜糧 13.5	豆魚 蛋肉 7.8	蔬 菜 3.2	油脂 堅果 6.1	乳品 類 0
星期 六 12/2	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 30	脂肪 g 27	醣類 g 111	熱量 Kcal 805	
	午餐	香菇肉羹 麵	滷雞翅			營養素 比例	15%	30%	55%	100%	
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5.1	豆魚 蛋肉 3.3	蔬 菜 0.5	油脂 堅果 2.2	乳品 類 0
星期 日 12/3	早餐					營養素 合計					
	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

