

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 1/3	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 83	脂肪 g 63	醣類 g 266	熱量 Kcal 1973		
	午餐	京醬肉絲	鹹蛋炒南 瓜	蒜香黑葉 白菜	關東煮	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	梅干扣鴨	玉米炒蛋	魚香茄段	玉米段排 骨湯	供應份數	全穀 根莖 13.7	豆魚 肉蛋 9.5	蔬 菜 3.8	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0
星期 二 1/4	早餐	滷肉飯、味噌湯				營養素 合計	蛋白質 g 87	脂肪 g 68	醣類 g 270	熱量 Kcal 2036		
	午餐	咖哩雞	香玉筍	蒜香大陸 妹	綠豆薏仁 湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	沙茶肉片	肉燥河粉	蒜香碗豆 夾	餛飩湯	供應份數	全穀 根莖 13.7	豆魚 肉蛋 10.1	蔬 菜 4.3	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 0
星期 三 1/5	早餐	蛋糕、麵包、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g 89	脂肪 g 75	醣類 g 303	熱量 Kcal 2243		
	午餐	橙汁排骨	塔香海帶 根	白菜滷	日式味噌 湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	香滷雞翅	沙茶金針 菇	腐衣三絲	蘿蔔貢丸 湯	供應份數	全穀 根莖 14.9	豆魚 肉蛋 8	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.6	奶 類 1.1	水果 1
星期 四 1/6	早餐	奶皇包、鮮肉包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 93	脂肪 g 73	醣類 g 291	熱量 Kcal 2199		
	午餐	酸菜燜鴨	香菇花生 麵筋	蝦皮炒高 麗菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	炸鬼頭刀 魚	滷四色肉 丁	蒜香青菜	人蔘雞湯	供應份數	全穀 根莖 14.8	豆魚 肉蛋 9.8	蔬 菜 4.3	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0
星期 五 1/7	早餐	水餃、酸辣湯				營養素 合計	蛋白質 g 91	脂肪 g 71	醣類 g 282	熱量 Kcal 2131		
	午餐	紅燒豬腳	宮保杏鮑 菇	腐竹炒白 菜	酸辣湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	麻油香菇 雞	洋蔥炒蛋	黃瓜拌三 絲	冬瓜蛤蜊 湯	供應份數	全穀 根莖 15.1	豆魚 肉蛋 10.1	蔬 菜 4.7	油脂 堅果 6.7	奶 類 0	水果 0
星期 六 1/8	早餐	肉鬆蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 51	脂肪 g 45	醣類 g 187	熱量 Kcal 1360		
	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 根莖 8.4	豆魚 肉蛋 5.3	蔬 菜 0.7	油脂 堅果 4	奶 類 0	水果 0
星期 日 1/9	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 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果

