

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 4/25	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 78	脂肪 g 65	醣類 g 263	熱量 Kcal 1947		
	午餐	回鍋肉	韭香煎蛋	蒜香小松菜	冬瓜檸檬愛玉	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐	紅燒鴨	京醬杏鮑菇	蒜香地瓜葉	蔬菜養生菇湯	供應份數	全穀 根莖 13.5	豆魚 肉蛋 7.5	蔬 菜 3.8	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 二 4/26	早餐	滷肉飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 86	脂肪 g 67	醣類 g 267	熱量 Kcal 2016		
	午餐	栗子香菇雞	偽東山鴨頭	蠔油芥藍	藥膳排骨湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	炸魚	小黃瓜炒甜不辣	蒜香高麗菜	金針肉絲湯	供應份數	全穀 根莖 14.6	豆魚 肉蛋 9.7	蔬 菜 4	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 0
星期 三 4/27	早餐	奶皇包、鮮肉包、冬瓜茶				營養素 合計	蛋白質 g 83	脂肪 g 67	醣類 g 285	熱量 Kcal 2073		
	午餐	薑母鴨	滷味	銀芽三絲	草菇三鮮湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	三杯雞	塔香海茸	蒜香大陸妹	香菇肉羹	供應份數	全穀 根莖 13.8	豆魚 肉蛋 7.3	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 1
星期 四 4/28	早餐	蛋糕、麵包、果汁調味乳				營養素 合計	蛋白質 g 93	脂肪 g 73	醣類 g 289	熱量 Kcal 2185		
	午餐	橙汁排骨	鐵板豆腐	三色蒲瓜	紫菜蛋花湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	蔥爆臘味	三杯麵腸	絲瓜豆簽	冬菜冬粉肉絲湯	供應份數	全穀 根莖 15.5	豆魚 肉蛋 9.7	蔬 菜 3.8	油脂 堅果 6.6	奶 類 0	水果 0.3
星期 五 4/29	早餐	水餃、酸辣湯				營養素 合計	蛋白質 g 90	脂肪 g 71	醣類 g 281	熱量 Kcal 2121		
	午餐	香滷雞翅	蒸南瓜肉末	燙花椰菜	鮮筍魚丸湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	宮保雞丁	炒三色	開陽白菜	豬血湯	供應份數	全穀 根莖 14.4	豆魚 肉蛋 8.7	蔬 菜 4.3	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 六 4/30	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 32	脂肪 g 28	醣類 g 116	熱量 Kcal 845		
	午餐	臘味飯	愛玉	關東煮		營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 5.1	豆魚 肉蛋 2.5	蔬 菜 0.7	油脂 堅果 2.2	奶 類 0	水果 0.3
星期 日 5/01	早餐					營養素 合計						
	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

