

# 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 5/2	早餐	水餃、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g 87	脂肪 g 68	醣類 g 270	熱量 Kcal 2039		
	午餐	蘑菇豬柳	海陸什錦	蒜香鵝白菜	綠豆地瓜甜湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	酸菜燜鴨	肉燥河粉	燜冬瓜蝦皮	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀 根莖 13.5	豆魚 肉蛋 9.6	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 二 5/3	早餐	滷肉飯、味噌湯				營養素 合計	蛋白質 g 80	脂肪 g 64	醣類 g 273	熱量 Kcal 1989		
	午餐	宮保雞丁	麻婆豆腐	絲瓜豆簽	榨菜肉絲湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	咖哩肉丁	塔香海帶根	黃瓜拌三絲	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀 根莖 14.2	豆魚 肉蛋 8.7	蔬 菜 4.2	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 三 5/4	早餐	奶皇包、肉包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 83	脂肪 g 67	醣類 g 284	熱量 Kcal 2068		
	午餐	魚香肉絲	蒸南瓜肉末	清炒高麗菜	茶壺湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	蔥爆臘味	客家小炒	開陽蒲瓜	金針排骨湯	供應份數	全穀 根莖 14	豆魚 肉蛋 7.9	蔬 菜 3.6	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 1
星期 四 5/5	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 292	熱量 Kcal 2205		
	午餐	炸魚排	蔥花煎蛋	蒜香小白菜	關東煮	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐	香滷雞翅	桂竹筍素肉燒	蒜香青江菜	味噌湯	供應份數	全穀 根莖 15.1	豆魚 肉蛋 9.7	蔬 菜 3.4	油脂 堅果 6.6	奶 類 1.1	水果 0.3
星期 五 5/6	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 78	脂肪 g 67	醣類 g 291	熱量 Kcal 2078		
	午餐	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	銀芽三絲	酸辣湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐	梅干扣肉	金針菇炒絲瓜蛋	白菜滷	玉米蛋花湯	供應份數	全穀 根莖 14.2	豆魚 肉蛋 6.3	蔬 菜 3.6	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0
星期 六 5/7	早餐	抓餅、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g 59	脂肪 g 49	醣類 g 198	熱量 Kcal 1470		
	午餐	香菇肉羹麵	炸雞腿			營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 8.3	豆魚 肉蛋 3.9	蔬 菜 0.7	油脂 堅果 4.2	奶 類 0	水果 0
星期 日 5/8	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

