

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 5/16	早餐	乾拌麵、貢丸湯				營養素 合計	蛋白質 g 77	脂肪 g 59	醣類 g 269	熱量 Kcal 1921		
	午餐	黑胡椒肉片	紅蘿蔔炒蛋	薑爆莧菜	味噌湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	波蘿雞丁	沙茶杏鮑菇	蒜香豇豆	海帶芽蛋花湯	供應份數	全穀 根莖 14.2	豆魚 肉蛋 8.4	蔬 菜 4.1	油脂 堅果 6.2	奶 類 0	水果 0
星期 二 5/17	早餐	麵線糊、蔥花捲				營養素 合計	蛋白質 g 84	脂肪 g 62	醣類 g 273	熱量 Kcal 1984		
	午餐	咖哩雞	塔香海茸	蒜香小白菜	綠豆地瓜甜湯	營養素 比例	17%	28%	55%	100%		
	晚餐	酸菜燜鴨	滷味	蒜香地瓜葉	鯖魚麵線	供應份數	全穀 根莖 14.6	豆魚 肉蛋 9	蔬 菜 4.3	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 三 5/18	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g 49	脂肪 g 43	醣類 g 182	熱量 Kcal 1327		
	午餐	香滷雞翅	炸山藥捲	蒸南瓜肉末	黃瓜魚丸湯	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 根莖 8.9	豆魚 肉蛋 4.5	蔬 菜 2.6	油脂 堅果 4.2	奶 類 0	水果 1
星期 四 5/19	早餐	滷肉飯、味噌湯				營養素 合計	蛋白質 g 89	脂肪 g 67	醣類 g 282	熱量 Kcal 2089		
	午餐	佛跳牆	香玉筍	燙花椰菜	三絲魚翅羹	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	炸油甘魚	糖醋腐衣包	絲瓜麵線	鳳梨苦瓜雞湯	供應份數	全穀 根莖 13.7	豆魚 肉蛋 9.8	蔬 菜 4.3	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 0.2
星期 五 5/20	早餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	蛋白質 g 82	脂肪 g 66	醣類 g 282	熱量 Kcal 2053		
	午餐	香菇肉燥	時蔬炒黑輪	三色蒲瓜	鮮筍貢丸湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	香菇瓜子雞	泡菜豆腐燒	蒜香青菜	餛飩湯	供應份數	全穀 根莖 15.8	豆魚 肉蛋 7.7	蔬 菜 3.8	油脂 堅果 6.5	奶 類 0	水果 0
星期 六 5/21	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						
星期 日 5/22	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

