

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 8/29	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		
星期 二 8/30	早 餐	鹹粥、肉包				營養素 合計	47		40		176		1256	
	午 餐	三杯雞	麻婆豆腐	蒜香空心 菜	榨菜肉絲 湯	營養素 比例	15%		29%		56%		100%	
	晚 餐					供應份數	9.7	4.5	2.3	4.1	0	0		
星期 三 8/31	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	54		43		185		1347	
	午 餐	三色肉絲	南瓜肉末	炒高麗菜	鮮筍魚丸 湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐					供應份數	9.8	4.8	2.7	4.1	0	1		
星期 四 9/1	早 餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	57		48		193		1433	
	午 餐	炸秋刀魚	紅蘿蔔炒 蛋	炒地瓜葉	關東煮	營養素 比例	16%		30%		54%		100%	
	晚 餐					供應份數	9.9	5.2	3.4	4.3	0	0		
星期 五 9/2	早 餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	51		43		190		1354	
	午 餐	蘑菇肉片	小黃瓜炒 甜不辣	銀芽三絲	仙草冰	營養素 比例	15%		29%		56%		100%	
	晚 餐					供應份數	9.9	3.7	2.5	4.1	0	0		
星期 六 9/3	早 餐	蛋餅、豆漿				營養素 合計	55		43		189		1371	
	午 餐	香菇肉羹 麵	炸雞翅			營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐					供應份數	8.6	2.7	1	4	0	0		
星期 日 9/4	早 餐					營養素 合計								
	午 餐	放假				營養素 比例								
	晚 餐					供應份數								

