

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 10/10	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								
	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 10/11	早 餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							77		66		287		2053	
	午 餐	咕咾肉	塔香海茸	風味空心 菜	冬瓜檸檬 愛玉	營養素 比例	15%		29%		56%		100%	
	晚 餐	剝皮辣椒 雞丁	紅蘿蔔炒 蛋	蒜香四季 豆	味噌湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果		
星期 三 10/12	早 餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							93		73		293		2211	
	午 餐	香滷雞腿	桂竹筍素 肉燒	風味地瓜 葉	玉米蛋花 湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%	
	晚 餐	炸豬排	豆絲滷肉	燙花椰菜	蘿蔔肉骨 湯	供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果		
星期 四 10/13	早 餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							58		48		196		1451	
	午 餐	炸柳葉魚	滷味	木須小白 菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%	
	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果		
星期 五 10/14	早 餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							51		41		177		1287	
	午 餐	栗子燒雞	海陸什錦	蒜香高麗 菜	什錦素羹	營養素 比例	16%		29%		55%		100%	
	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果		
星期 六 10/15	早 餐	飯糰、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							51		43		192		1371	
	午 餐	臘味飯	豆花		鳳梨苦瓜 雞湯	營養素 比例	15%		29%		56%		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 日 10/16	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								
	晚 餐					供應份數	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果		

