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 1/2	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	元旦連假				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
												0
星期二 1/3	早 餐	炒飯、魚丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							76	65	284	2029		
	午 餐	三杯雞	碎脯蛋	白菜滷	紫菜蛋花湯	營養素比例	15%	29%	56%	100%		
	晚 餐	蔥爆臘味	芹爆甜不辣	蒜香荷葉白菜	肉骨茶湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.8	4.8	4	6.4	0	0
星期三 1/4	早 餐	水餃、蛋花湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							82	66	281	2041		
	午 餐	滷雞腿	客家小炒	培根炒高麗菜	香菇肉羹	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	三色肉絲	海陸什錦	燙花椰菜	餛飩湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.8	6.7.	4.1	6.4	0	1
星期四 1/5	早 餐	鍋燒意麵、肉包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							86	68	268	2025		
	午 餐	炸肉鯽魚	三杯杏鮑菇	南瓜肉末	綠豆珍珠甜湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	栗子燒雞	紅燒豆腐	三色玉米	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							13.7	8.4	4.3	6.4	0	0
星期五 1/6	早 餐	麵包、果汁調味乳				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							91	72	285	2151		
	午 餐	冬瓜燜鴨	桂竹筍素燒	蒜香四季豆	日式味噌湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%		
	晚 餐	炸豬排	螞蟻上樹	炒菠菜	福豆排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							14.2	8.5	3.9	6.6	0	0
星期六 1/7	早 餐	夾肉三明治、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							49	42	184	1317		
	午 餐	皮蛋瘦肉粥	滷雞翅			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
							8.7	3.2	0.7	3.8	0	0
星期日 1/8	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