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 2/13	早 餐	炒飯、貢丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							50	43	187	1337		
	午 餐	紅燒肉	蔥花煎蛋	蒜香荷葉白菜	冬瓜貢丸湯	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
							9.1	4	2.1	4.3	0	0
星期二 2/14	早 餐	意麵、肉包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							46	39	172	1232		
	午 餐	咖哩雞	三色肉絲	鮮菇花椰菜	結頭菜肉骨湯	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
							8.9	3.7	1.7	4.2	0	0
星期三 2/15	早 餐	炒麵、魚丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							48	42	180	1288		
	午 餐	滷雞翅	三色肉絲	燴白菜	魷魚羹	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
							9.2	4	2.2	4.2	0	1
星期四 2/16	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		
							55	46	186	1378		
	午 餐	炸魚排	芹菜腐皮	炒地瓜葉	紅豆芋圓	營養素比例	16%	30%	54%	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	4.2	2.1	4	0	0
星期五 2/17	早 餐	麵包、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							56	45	191	1391		
	午 餐	香菇肉燥	香玉筍	時蔬彩椒	蘿蔔肉骨湯	營養素比例	16%	29%	55%	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
							9	4	1.7	4	0.7	0.7
星期六 2/18	早 餐	三明治、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							52	47	192	1395		
	午 餐	香菇肉羹麵	滷雞腿			營養素比例	15%	30%	55%	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
							9.2	3.3	1.1	4	0	0
星期日 2/19	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