

# 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 2/27	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 2/28	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 三 3/1	早餐	鹹粥、奶皇包				營養素 合計	73	66	273	1985		
	午餐	滷雞排	海陸什錦	炒油菜	結頭菜貢 丸湯	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐	炸雞排	滷味	銀芽三絲	香菇肉羹	供應份數	全穀 根莖 14.2	豆魚 肉蛋 4.9	蔬 菜 3.9	油脂 堅果 6.4	奶 類 0	水果 1
星期 四 3/2	早餐	肉包、芝麻包、豆漿				營養素 合計	84	68	294	2099		
	午餐	薑母鴨	麻婆豆腐	炒花椰菜	蘿蔔排骨 湯	營養素 比例	16%	29%	56%	100%		
	晚餐	豉汁燜魚	金沙杏鮑 菇	燙花椰菜	冬瓜魚丸 湯	供應份數	全穀 根莖 13.7	豆魚 肉蛋 7	蔬 菜 3.5	油脂 堅果 6.3	奶 類 0	水果 0
星期 五 3/3	早餐	鍋貼、蛋花湯				營養素 合計	81	63	285	2038		
	午餐	泰式打拋 豬	時蔬黑輪	蒜香菠菜	剝皮辣椒 雞湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	蜜汁雞	紅燒腐衣 包	滷白菜	四神排骨 湯	供應份數	全穀 根莖 12.9	豆魚 肉蛋 7.1	蔬 菜 3.5	油脂 堅果 6.2	奶 類 0	水果 0
星期 六 3/4	早餐	麵包、調味乳				營養素 合計	52	43	193	1381		
	午餐	臘味飯	滷雞腿			營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 8.9	豆魚 肉蛋 2.8	蔬 菜 1.2	油脂 堅果 4	奶 類 1.1	水果 0.3
星期 日 3/5	早餐					營養素 合計						
	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