

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
星期 一 4/3	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 4/4	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 4/5	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 四 4/6	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	咖哩雞	客家小炒	蒜香高麗菜	紅豆湯圓	營養素比例	83	67	288	2092		
	晚 餐	佛跳牆	沙茶鮮菇	蒜香小白菜	冬瓜薏仁排骨湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
星期 五 4/7	早 餐	麵線糊、肉包				營養素合計	81	68	275	2037		
	午 餐	紅燒排骨	黃金四寶	蒜香小松菜	豬血湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	炸雞翅	麻婆豆腐	燙花椰菜	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶 類	水果
星期 六 4/8	早 餐	三明治、豆漿				營養素合計	51	43	192	1371		
	午 餐	什錦炒飯	滷雞腿		關東煮	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 4/9	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