

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 6/19	★本校豬肉使用國產豬					營 養 分 析												
	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					
							75		67		275		1998					
星期 二 6/20	午 餐	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	關東煮湯	營養素 比例	15%		30%		55%		100%					
	晚 餐	家常肉燥	香玉筍	三色蒲瓜	鳳梨苦瓜排骨湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜		油脂堅果		乳品類		水果	
							13.5		6		4		6.5		0		0	
星期 三 6/21	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					
	午 餐	三杯雞	炒三寶	腐皮三絲	冬瓜排骨酥湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%					
							晚 餐	薑母鴨	杏鮑菇四色	炒四季豆	鮮筍肉骨湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜	
14.4		7.2		4.2		6.5							0		0			
星期 四 6/22	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					
	午 餐	滷雞翅	肉燥河粉	炒黑葉白菜	味噌湯	營養素 比例	17%		29%		54%		100%					
							晚 餐	韓式泡菜肉片	滷味	南瓜肉末	桂圓銀耳湯	供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜	
13.2		8.8		3.7		6.2							0		1			
星期 五 6/23	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal					
	午 餐	端午節放假				營養素 比例							100%					
							晚 餐					供應份數	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜	
						0							0					
星期 六 6/24	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	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜	
						0							0					
星期 日 6/25	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	全穀雜糧		豆魚蛋肉		蔬 菜	
						0							0					