

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 7/17	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 26	脂肪 g 21	醣類 g 91	熱量 Kcal 661	
	午餐	洋芋燒雞	紅蘿蔔炒 蛋	蒜香鵝白 菜	餛飩湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%	
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5	豆魚 蛋肉 2.8	蔬 菜 1.8	油脂 堅果 2.3	乳品 類 0
星期 二 7/18	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 26	脂肪 g 20	醣類 g 89	熱量 Kcal 651	
	午餐	蔥爆肉絲	翠綠雙鮮	培根高麗 菜	蘿蔔魚丸 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%	
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5.2	豆魚 蛋肉 2.7	蔬 菜 1.8	油脂 堅果 2.3	乳品 類 0
星期 三 7/19	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 30	脂肪 g 24	醣類 g 103	熱量 Kcal 754	
	午餐	宮保雞丁	洋蔥炒蛋	腐衣三絲	四神排骨 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%	
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5.3	豆魚 蛋肉 2.8	蔬 菜 2.1	油脂 堅果 2.2	乳品 類 0
星期 四 7/20	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 31	脂肪 g 26	醣類 g 105	熱量 Kcal 776	
	午餐	炸豬排	桂竹筍素 燒	黃瓜燴蝦 米	冬菜冬粉 肉絲湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%	
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5.3	豆魚 蛋肉 3	蔬 菜 1.7	油脂 堅果 2.4	乳品 類 0
星期 五 7/21	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 29	脂肪 g 22	醣類 g 92	熱量 Kcal 684	
	午餐	冬瓜燜鴨	絞肉花生 麵筋	炒花椰菜	蔬菜養生 湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%	
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5.1	豆魚 蛋肉 3	蔬 菜 1.8	油脂 堅果 2.2	乳品 類 0
星期 六 7/22	早餐					營養素 合計					
	午餐	放假				營養素 比例					
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類
星期 日 7/23	早餐					營養素 合計					
	午餐	放假				營養素 比例					
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類