

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 7/24	★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				
							29		24		101		733				
午 餐	三杯雞	玉米炒蛋	黃瓜拌三 絲	假魚肚羹	營養素 比例	16%	29%	55%	100%								
晚 餐					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						5		3.5		1.8		2.3		0		0	
星期 二 7/25	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							34		25		107		791				
	午 餐	香菇肉燥	炒香腸	蒜香芥蘭 菜	鮮筍肉骨 湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%							
晚 餐					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						4.8		4.5		1.7		2.3		0		0	
星期 三 7/26	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							31		25		108		783				
	午 餐	孜然雞翅	南瓜鹹蛋	鳳梨炒黑 木耳	榨菜肉絲 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%							
晚 餐					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						5.2		3		2.4		2.3		0		1	
星期 四 7/27	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							33		24		105		776				
	午 餐	佛跳牆	小黃瓜炒 甜不辣	開陽白菜	關東煮	營養素 比例	17%	29%	54%	100%							
晚 餐					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						5.4		3.8		1.6		2.2		0		0	
星期 五 7/28	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							28		24		104		747				
	午 餐	酸菜鴨	塔香海帶 根	絲瓜麵線	藥膳排骨 湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%							
晚 餐					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
						5.3		2.6		1.5		2.3		0		0	
星期 六 7/29	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 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
星期 日 7/30	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 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	