

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 7/31	早 餐					營養素合計	31	24	98	733		
	午 餐	南瓜燜雞	豆絲滷肉	炒高麗菜	海帶芽豆腐湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 5	豆魚蛋肉 3.5	蔬 菜 1.8	油脂堅果 2.3	乳品類 0	水果 0
星期 二 8/1	早 餐					營養素合計	33	25	104	771		
	午 餐	紅燒排骨	茶香豆干	三色玉米	金針肉絲湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 4.8	豆魚蛋肉 3.8	蔬 菜 1.7	油脂堅果 2.3	乳品類 0	水果 0
星期 三 8/2	早 餐					營養素合計	31	25	108	784		
	午 餐	芋香鴨丁	塔香海帶根	榨菜三絲	紅豆湯圓	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 3	蔬 菜 2.4	油脂堅果 2.2	乳品類 0	水果 1
星期 四 8/3	早 餐					營養素合計	32	24	103	767		
	午 餐	栗子燒雞	時蔬炒黑輪	鮮筍肉片	什錦素羹	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 5.3	豆魚蛋肉 3.8	蔬 菜 1.6	油脂堅果 2.2	乳品類 0	水果 0
星期 五 8/4	早 餐					營養素合計	29	23	101	741		
	午 餐	紅燒豬腳	韭香煎蛋	炒花椰菜	鳳梨苦瓜雞	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 5.4	豆魚蛋肉 2.6	蔬 菜 1.5	油脂堅果 2.3	乳品類 0	水果 0
星期 六 8/5	早 餐					營養素合計						
	午 餐	放假				營養素比例						
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
星期 日 8/6	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	水果