

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 8/7	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							29	23	98	722		
	午餐	瓜仔雞	碎脯蛋	蒜香莧菜	味噌湯	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
							4.7	3.5	1.6	2.2	0	0
星期 二 8/8	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							33	26	103	781		
	午餐	打拋豬肉	炸花枝排	蝦皮炒高 麗菜	餛飩湯	營養素 比例	17%	30%	53%	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
							5.1	4.2	1.7	2.4	0	0
星期 三 8/9	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							32	26	109	802		
	午餐	筍乾扣鴨	糖醋腐衣 包	蒜香油菜	仙草愛玉 甜湯	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	3.8	1.9	2.3	0	1
星期 四 8/10	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							32	27	108	797		
	午餐	滷雞排	黃瓜鮮菇	蒜香四季 豆	豬血湯	營養素 比例	16%	30%	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	3.8	2.2	2.4	0	0
星期 五 8/11	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							28	23	103	736		
	午餐	波羅雞丁	韭香豆干	絲瓜豆簽	玉米蛋花 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
							4.6	3.9	1.8	2.2	0	0
星期 六 8/12	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 8/13	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