

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 8/28	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	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	
												0	0	
星期 二 8/29	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							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	
												0	0	
星期 三 8/30	早 餐	肉包、芋泥包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							54		43		186		1356	
	午 餐	滷雞翅	玉米燴杏 鮑菇	黑胡椒洋 蔥	鮮筍魚丸 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	
						8.8	4.1	1.8	4.2	0	1			
星期 四 8/31	早 餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							53		45		182		1345	
	午 餐	炸肉鯽魚	紅蘿蔔炒 蛋	蒜香空心 菜	關東煮	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	
						9.4	5.9	1.9	4.3	0	0			
星期 五 9/1	早 餐	鍋貼、玉米濃湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
							51		41		173		1263	
	午 餐	韓式泡菜 炒肉片	紅燒獅子 頭	銀芽三絲	酸辣湯	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	
						9.1	4.8	1.6	4.3	0	0			
星期 六 9/2	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 9/3	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	