

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 9/4	★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						
午 餐	颱風天 停班課				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 二 9/5	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal						
							87		68		272		2054						
	午 餐	紅燒肉	碎脯蛋	蒜香油菜	胡瓜鮮菇 湯	營養素 比例	17%		30%		53%		100%						
晚 餐		咖哩肉丁 豆絲滷肉 炒鵝白菜 蘿蔔魚丸 湯					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
								15.2		8.5		3.8		6.5		0		0	
星期 三 9/6	早 餐	水煎包、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal						
							85		71		288		2131						
	午 餐	栗子香菇 雞	海陸什錦	燙花椰菜	海帶芽豆 腐湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%						
晚 餐		炸豬排 滷味 炒空心菜 餛飩湯					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
								14		7.7		3.3		6.8		0		0	
星期 四 9/7	早 餐	鍋燒意麵、鮮肉包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal						
							83		67		287		2092						
	午 餐	滷雞腿	玉米燴杏 鮑菇	蒜香高麗 菜	筍乾排骨 湯	營養素 比例	16%		29%		55%		100%						
晚 餐		沙茶肉片 糖醋腐衣 包 炒大陸妹 鮮筍貢丸 湯					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
								15.3		8		4.5		6.5		0		1	
星期 五 9/8	早 餐	水餃、酸辣湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal						
							85		71		289		2136						
	午 餐	炸肉鯽魚	麻婆豆腐	炒小白菜	綠豆粉圓 甜湯	營養素 比例	16%		30%		54%		100%						
晚 餐		豉汁燜魚 肉燥河粉 銀芽三絲 金針肉絲 湯					供應份數	全穀 雜糧		豆魚 蛋肉		蔬 菜		油脂 堅果		乳品 類		水果	
								14.6		7.9		3.6		6.7		0		0	
星期 六 9/9	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 9/10	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	

