

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		
10/9	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	0
10/10	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	國慶日放假				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
10/11	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素合計	80	62	279	1997		
	午 餐	韓式雞腿	滷味	腐衣三絲	冬瓜排骨湯	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	芋香鴨丁	客家小炒	蒜香四季豆	味噌湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
10/12	早 餐	水餃、酸辣湯				營養素合計	55	45	191	1387		
	午 餐	炸肉鯽魚	洋蔥炒蛋	炒黑葉白菜	什錦素羹	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	晚自修暫停				供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
10/13	早 餐	意麵、芋泥包				營養素合計	82	66	282	2048		
	午 餐	蘋果咖哩豬肉	三絲豆干	炒小油菜	香菇雞湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	栗子燒雞	脆筍炒肉絲	炒高麗菜	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
10/14	早 餐	三明治、豆漿				營養素合計	57	43	181	1341		
	午 餐	炒飯	滷雞塊		玉米蛋花湯	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
10/15	早 餐					營養素合計	8.3	6.8	1.3	4.1	0	0
	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
	早 餐					營養素合計						
	午 餐					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
	早 餐					營養素合計						
	午 餐					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

