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 1/01	早餐					營養素合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量Kcal		
	午餐	**元旦放假**				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
星期二 1/02	早餐	水餃、蛋花湯				營養素合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量Kcal		
							91	68	288	2134		
	午餐	咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香荷葉白菜	菇菇湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐	東山鴨肉	螞蟻上樹	胡麻小黃瓜	金針排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.5	11	3.7	6.4	0	0
星期三 1/03	早餐	炒飯、酸辣湯				營養素合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量Kcal		
							85	69	292	2126		
	午餐	滷雞腿	蒸南瓜肉末	清炒花椰菜	海結蘿蔔湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	紅燒排骨	玉米炒蛋	銀芽三絲	關東煮	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.6	8.2	4.8	6.3	0	1
星期四 1/04	早餐	芝麻包、豆漿				營養素合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量Kcal		
							81	63	283	2022		
	午餐	筍乾排骨	素蒼蠅頭	扁魚白菜	珍珠紅茶	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐	三杯雞	鐵板豆腐	炒高麗菜	冬菜冬粉肉絲湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13	8.3	3.2	6.1	0	0
星期五 1/05	早餐	麵包、牛奶				營養素合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量Kcal		
							82	66	282	2049		
	午餐	香菇肉燥	五彩肉片	炒青江菜	紫菜蛋花湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐	洋蔥炒肉絲	紅燒腐衣包	燜冬瓜蝦皮	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
							13.8	7.9	3.3	6.3	0	0
星期六 1/06	早餐	三明治、豆漿				營養素合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量Kcal		
							52	46	191	1391		
	午餐	香菇肉羹麵	滷雞翅			營養素比例	15%	30%	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	5.5	1	3.9	0	0
星期日 1/07	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