

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 1/22	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 二 1/23	早餐					營養素 合計	29	25	108	772		
	午餐	蔥爆肉絲	螞蟻上樹	蒜香小松 菜	紫菜蛋花 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
							4.8	4	1.5	2.2	0	0
星期 三 1/24	早餐					營養素 合計	32	26	107	793		
	午餐	炸虱目魚 排	玉米炒蛋	開陽白菜	味噌湯	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
							5.2	3	2.4	2.4	0	0
星期 四 1/25	早餐					營養素 合計	28	24	105	748		
	午餐	滷雞腿	桂竹筍素 肉燒	蒜香萵苣	香菇肉羹	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
							4.7	3.8	1.6	2.2	0	1
星期 五 1/26	早餐					營養素 合計	31	25	105	767		
	午餐	冬瓜燜鴨	時蔬炒黑 輪	蒜香小白 菜	紫米紅豆	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
							5.4	3.2	1.5	2.2	0	0
星期 六 1/27	早餐					營養素 合計						
	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 日 1/28	早餐					營養素 合計						
	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