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 3/11	早 餐	麵線糊、雞塊				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							81	65	277	2013		
	午 餐	筍乾肉丁	蔥花煎蛋	蒜香小松菜	什錦鮮蔬湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%		
	晚 餐	瓜仔雞	螞蟻上樹	蒜香黑葉白菜	黃瓜肉骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							14	8	3.9	6.3	0	0
星期二 3/12	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		
							91	69	289	2135		
	午 餐	南瓜燜雞	紅燒豆腐	蒜香油菜	冬瓜肉骨湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	蔥爆肉絲	芹爆鮮菇	三色玉米	水中游	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.4	9.6	3.4	6.4	0	0
星期三 3/13	早 餐	鹹粥、薯餅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							85	71	287	2125		
	午 餐	炸豬排	沙茶金針菇	黃瓜玉米筍	味噌湯	營養素比例	16%	30%	54%	100%		
	晚 餐	紅燒肉丁	滷味	蒜香四季豆	海結蘿蔔湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.7	7.2	4.7	6.5	0	1
星期四 3/14	早 餐	饅頭、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							88	65	286	2078		
	午 餐	糖醋魚	鮮蔬魷魚	炒高麗菜	綠豆芋圓甜湯	營養素比例	17%	28%	55%	100%		
	晚 餐	豆瓣肉末	紅蘿蔔炒蛋	蒜香小白菜	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.7	8.5	3.2	5.8	0	0
星期五 3/15	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		
							48	42	181	1291		
	午 餐	肉粽（校慶）				營養素比例	15%	29%	56%	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
							8.8	4.3	0.8	3.9	0	0
星期六 3/16	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
星期日 3/17	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