

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 一 6/10	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	端午節 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 6/11	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	
	午 餐	栗子香菇 雞	炒箭筍	蒜香白莧 菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	91		67		293		2138	
	晚 餐	豆瓣肉末	五彩肉片	蒜香四季 豆	假魚肚羹	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 三 6/12	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素 合計	13.7		9.5		3.4		6.3	
	午 餐	高昇排骨	肉燥河粉	菇扒青江 菜	金針肉絲 湯	營養素 比例	17%		28%		55%		100%	
	晚 餐	日式燒肉	海陸什錦	三色玉米	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	0	0
星期 四 6/13	早 餐	麵線糊、薯餅				營養素 合計	14.2		8.3		4.7		6.5	
	午 餐	蘑菇肉絲	蔥燒豆腐	炒高麗菜	筍干排骨 湯	營養素 比例	87		73		294		2179	
	晚 餐	三杯雞	紅燒獅子 頭	蠔油茼苳	冬瓜蛤蜊 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	1
星期 五 6/14	早 餐	麵包、豆漿				營養素 合計	83		67		285		2076	
	午 餐	東山鴨肉	小黃瓜炒 甜不辣	蒲瓜燴鴻 喜菇	綠豆湯	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	0	0
星期 六 6/15	早 餐					營養素 合計	54		42		189		1347	
	午 餐	放假				營養素 比例	16%		28%		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	0	0
星期 日 6/16	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		

