

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 7/15	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 29	脂肪 g 24	醣類 g 101	熱量 Kcal 733		
	午餐	咖哩雞	玉米炒蛋	炒小白菜	草菇排骨湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5	豆魚 蛋肉 3.5	蔬 菜 1.8	油脂 堅果 2.3	乳品 類 0	水果 0
星期 二 7/16	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 33	脂肪 g 25	醣類 g 105	熱量 Kcal 779		
	午餐	橙汁排骨	南瓜豆腐 煲	炒黑葉白 菜	冬菜冬粉 肉絲湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 4.8	豆魚 蛋肉 4	蔬 菜 1.5	油脂 堅果 2.3	乳品 類 0	水果 0
星期 三 7/17	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 31	脂肪 g 24	醣類 g 107	熱量 Kcal 767		
	午餐	韓式泡菜 炒肉片	金沙杏鮑 菇	炒空心菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5	豆魚 蛋肉 3	蔬 菜 2.4	油脂 堅果 2.2	乳品 類 0	水果 1
星期 四 7/18	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 30	脂肪 g 24	醣類 g 104	熱量 Kcal 757		
	午餐	滷雞翅	香滷豆干	炒高麗菜	豬血湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 4.7	豆魚 蛋肉 3.8	蔬 菜 1.6	油脂 堅果 2.2	乳品 類 0	水果 0
星期 五 7/19	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 30	脂肪 g 23	醣類 g 105	熱量 Kcal 749		
	午餐	酸菜鴨	肉燥河粉	三色蒲瓜	冰糖銀耳 湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧 5.4	豆魚 蛋肉 3	蔬 菜 1.5	油脂 堅果 2.2	乳品 類 0	水果 0
星期 六 7/20	早餐					營養素 合計				熱量 Kcal		
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數					0	0
星期 日 7/21	早餐					營養素 合計				熱量 Kcal		
	午餐	放假				營養素 比例				100%		
	晚餐					供應份數						