

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 7/22	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							29		23		98		716				
	午 餐	三杯雞	紅蘿蔔炒 蛋	蒜香時蔬	蘿蔔肉骨 湯	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	
						4.8		3.5		1.8		2.2		0		0	
星期 二 7/23	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							33		25		104		771				
	午 餐	蘑菇肉絲	三杯油豆 腐	銀芽拌木 耳	冬瓜魚丸 湯	營養素 比例	17%		29%		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	
						4.8		4		1.5		2.2		0		0	
星期 三 7/24	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							30		26		109		793				
	午 餐	炸雞腿	黑輪炒西 芹	三色玉米	翡翠濃湯	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	
						5.2		3		2		2.4		0		1	
星期 四 7/25	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							30		24		104		757				
	午 餐	糖醋排骨	客家小炒	蒜香時蔬	筍干排骨 湯	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	
						4.7		3.8		1.6		2.3		0		0	
星期 五 7/26	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal				
							29		25		107		765				
	午 餐	麻油雞	黃瓜鮮菇	木須高麗 菜	紅豆薏仁 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	
						5.4		3.2		1.5		2.3		0		0	
星期 六 7/27	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 7/28	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	