

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 7/14	早 餐						營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	瓜仔肉	小魚炒豆 干	玉筍炒青 花	冬菜冬粉 肉絲湯		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
星期 二 7/15	早 餐						營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	洋芋雞丁	杏鮑菇燴 四色	油 蔥 四 季 豆	紫菜蛋 花湯		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
星期 三 7/16	早 餐						營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	紅燒排骨	芹爆鮮菇	蒜香大白 菜	綠豆湯	水果	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
星期 四 7/17	早 餐						營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	炸花枝排	泡菜豆腐 煲	三色玉米	筍干排骨 湯		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
星期 五 7/18	早 餐						營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	炸雞腿	洋蔥炒蛋	枸杞高麗 菜	冬瓜魚丸 湯		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
星期 六 7/19	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
星期 日 7/20	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