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 8/1	早 餐	草莓吐司、蛋糕、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							54	43	185	1348	
	午 餐	三杯雞	麻婆豆腐	鹹蛋炒南瓜	三絲魚翅羹	營養素比例	16%	29%	55%	100%	
	晚 餐					供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							8.5	5.6	2	4.1	0	0
星期二 8/2	早 餐	漢堡、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							54	43	186	1353	
	午 餐	糖醋排骨	五彩香腸	蒜香鵝白菜	黃瓜貢丸湯	營養素比例	16%	29%	55%	100%	
	晚 餐					供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							8.6	6.6	2.3	4.3	0	0.2
星期三 8/3	早 餐	饅頭夾蛋、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							56	45	176	1328	
	午 餐	炸雞翅	玉米炒蛋	蒜香高麗菜	榨菜肉絲湯	營養素比例	17%	30%	53%	100%	
	晚 餐					供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							9	5	2.6	4.2	0	1
星期四 8/4	早 餐	培根蛋餅、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							54	42	190	1356	
	午 餐	香菇肉燥	塔香海帶根	燜冬瓜蝦皮	關東煮	營養素比例	16%	28%	56%	100%	
	晚 餐					供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							9.1	5.6	2.3	4	0	0
星期五 8/5	早 餐	土司夾蛋、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
							49	42	185	1324	
	午 餐	薑母鴨	肉燥河粉	韭香茄段	綠豆湯	營養素比例	15%	29%	56%	100%	
	晚 餐					供應份數	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
							9.1	4.6	2.4	4.1	0	0
星期六 8/6	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	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果
星期日 8/7	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	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬 菜	油脂堅果	奶類	水果