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 1/15	早 餐	炒飯、魚丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							88	67	279	2066		
	午 餐	紅燒肉	玉米炒蛋	蒜香蚵白菜	草菇排骨湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	薑母鴨	番茄豆腐	木須結頭菜	蘿蔔魚丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.8	9.2	4	6.3	0	0
星期二 1/16	早 餐	水餃、蛋花湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							91	68	288	2134		
	午 餐	三杯雞	韓式菇菇豬肉	銀芽三絲	關東煮	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	蘑菇肉片	紅燒獅子頭	燙花椰菜	冬瓜肉骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.3	11.2	3.5	6.4	0	0
星期三 1/17	早 餐	芝麻包、調味乳				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							82	64	289	2061		
	午 餐	滷雞腿	沙茶滷味	蒜香小油菜	冬瓜山粉圓	營養素比例	16%	28%	56%	100%		
	晚 餐	洋芋燒雞	黃金四寶	蒜香小白菜	鯖魚麵線	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.4	6.8	4.5	6.1	0	1
星期四 1/18	早 餐	鹹粥、薯餅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							87	66	278	2058		
	午 餐	糖醋排骨	滷白菜	培根高麗菜	南瓜海鮮濃湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	泡菜豬肉燒	豆絲滷肉	小黃瓜炒玉米筍	金針蛋花湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
							13.2	8.9	3.5	6.4	0	0
星期五 1/19	早 餐	三明治、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							20	18	75	545		
	午 餐	**結業式**				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
							3.7	1	0.3	1.7	0	0
星期六 1/20	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
											0	0
星期日 1/21	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