

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 1/24	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 27	脂肪 g 23	醣類 g 101	熱量 Kcal 724		
	午餐	紅燒排骨	玉米炒蛋	南瓜肉末	冬瓜魚丸湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 5	豆魚 肉蛋 3.5	蔬 菜 1.8	油脂 堅果 2.2	奶 類 0	水果 0
星期 二 1/25	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 32	脂肪 g 26	醣類 g 110	熱量 Kcal 802		
	午餐	滷雞腿	小黃瓜炒 甜不辣	芥藍香腸	味噌湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 4.8	豆魚 肉蛋 4.7	蔬 菜 2	油脂 堅果 2.2	奶 類 0	水果 0
星期 三 1/26	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 29	脂肪 g 25	醣類 g 109	熱量 Kcal 775		
	午餐	梅干扣肉	香玉筍	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 5.2	豆魚 肉蛋 3	蔬 菜 2.4	油脂 堅果 2.2	奶 類 0	水果 0
星期 四 1/27	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 30	脂肪 g 26	醣類 g 109	熱量 Kcal 794		
	午餐	炸油甘魚	絞肉花生 麵筋	炒小黃瓜	關東煮	營養素 比例	15%	30%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 5.4	豆魚 肉蛋 3.8	蔬 菜 2.1	油脂 堅果 2.4	奶 類 0	水果 0
星期 五 1/28	早餐					營養素 合計	蛋白質 g 30	脂肪 g 25	醣類 g 112	熱量 Kcal 801		
	午餐	宮保雞丁	海陸什錦	刈菜燴吻 魚	餛飩湯	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 5.4	豆魚 肉蛋 2.6	蔬 菜 2	油脂 堅果 2.3	奶 類 0	水果 0
星期 六 1/29	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	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果
星期 日 1/30	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	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂 堅果	奶 類	水果

