

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 7/25	早餐	漢堡、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 58	脂肪 g 43	醣類 g 185	熱量 Kcal 1367		
	午餐	咖哩雞	蔥花煎蛋	絲瓜麵線	苦瓜排骨湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 9.2	豆魚 肉蛋 4.6	蔬 菜 2.2	油脂 堅果 4	奶 類 0	水果 0
星期 二 7/26	早餐	饅頭夾蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 50	脂肪 g 42	醣類 g 170	熱量 Kcal 1261		
	午餐	糖醋排骨	椒鹽炸物	炒地瓜葉	翡翠南瓜濃湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 9.5	豆魚 肉蛋 3.7	蔬 菜 1.8	油脂 堅果 4	奶 類 0.1	水果 0.2
星期 三 7/27	早餐	培根蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 53	脂肪 g 43	醣類 g 178	熱量 Kcal 1317		
	午餐	炸豬排	家常豆腐	炒小白菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 8.9	豆魚 肉蛋 4	蔬 菜 1.8	油脂 堅果 4.2	奶 類 0	水果 1
星期 四 7/28	早餐	土司夾蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 57	脂肪 g 45	醣類 g 176	熱量 Kcal 1333		
	午餐	炸雞排	絞肉花生麵筋	清炒筍絲	蘿蔔貢丸湯	營養素 比例	17%	30%	53%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 9.2	豆魚 肉蛋 5.2	蔬 菜 2	油脂 堅果 4.2	奶 類 0	水果 0
星期 五 7/29	早餐	蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 48	脂肪 g 38	醣類 g 168	熱量 Kcal 1207		
	午餐	黑胡椒豬柳	三杯麵腸	黃瓜丸片	草菇排骨湯	營養素 比例	16%	28%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 9.1	豆魚 肉蛋 4.3	蔬 菜 1.8	油脂 堅果 4	奶 類 0	水果 0
星期 六 7/30	早餐					營養素 合計						
	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 7/31	早餐					營養素 合計						
	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

