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 8/8	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		
							50	40	172	1248		
	午餐	南瓜燜雞	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜豆簽	金針肉絲湯	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
							8.3	4.7	2.2	4	0	0
星期二 8/9	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		
							56	41	182	1326		
	午餐	蘑菇豬柳	三杯麵腸	三色蒲瓜	綠豆湯	營養素比例	17%	28%	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
							8.4	6.7	2	4	0	0
星期三 8/10	早餐	漢堡、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							51	43	189	1348		
	午餐	蜜汁雞	番茄豆腐蛋	蒜香地瓜葉	蘿蔔魚丸湯	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
							8.9	5.3	2.6	4.3	0	1
星期四 8/11	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		
							50	43	186	1334		
	午餐	咖哩肉末	時蔬炒甜不辣	炒筍片	冬菜冬粉肉絲湯	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
							9.6	5.6	2.3	4.1	0	0
星期五 8/12	早餐	法國吐司、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
							51	43	189	1347		
	午餐	滷雞腿	泡菜豆腐燒	白菜滷	冬瓜薏仁排骨湯	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
							8.7	4.2	2	4.2	0	0
星期六 8/13	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 8/14	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