

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 8/15	早餐	土司夾蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 50	脂肪 g 40	醣類 g 172	熱量 Kcal 1249		
	午餐	洋芋燒雞	洋蔥炒蛋	蒜香小油 菜	筍干排骨 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 8.5	豆魚 肉蛋 5.6	蔬 菜 2	油脂 堅果 4	奶 類 0	水果 0
星期 二 8/16	早餐	漢堡、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 58	脂肪 g 43	醣類 g 183	熱量 Kcal 1356		
	午餐	蘑菇肉片	桂竹筍素 燒	蒜香鵝白 菜	海帶芽蛋 花湯	營養素 比例	17%	29%	54%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 8.4	豆魚 肉蛋 6.8	蔬 菜 1.9	油脂 堅果 4.2	奶 類 0	水果 0
星期 三 8/17	早餐	饅頭夾蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 53	脂肪 g 43	醣類 g 184	熱量 Kcal 1338		
	午餐	炸柳葉魚	紅燒腐衣 包	三色蒲瓜	香菇肉羹	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 9.3	豆魚 肉蛋 5.1	蔬 菜 2.6	油脂 堅果 4.2	奶 類 0	水果 1
星期 四 8/18	早餐	蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 52	脂肪 g 42	醣類 g 179	熱量 Kcal 1301		
	午餐	滷雞排	鹹蛋南瓜	銀芽三絲	鯖魚麵線	營養素 比例	16%	29%	55%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 8.8	豆魚 肉蛋 5	蔬 菜 2.1	油脂 堅果 4.1	奶 類 0	水果 0
星期 五 8/19	早餐	法國吐司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g 50	脂肪 g 43	醣類 g 187	熱量 Kcal 1336		
	午餐	紅燒豬腳	時蔬黑輪	黃瓜三絲	檸檬愛玉	營養素 比例	15%	29%	56%	100%		
	晚餐					供應份數	全穀 根莖 8.9	豆魚 肉蛋 4.6	蔬 菜 2.1	油脂 堅果 4.1	奶 類 0	水果 0
星期 六 8/20	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數						
星期 日 8/21	早餐					營養素 合計						
	午餐	放假				營養素 比例						
	晚餐					供應份數						

