

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 11/28 | 早餐 | 炒麵、蛋花湯 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 77 | 60 | 271 | 1929 | | |
| | 午餐 | 瓜子雞 | 黃金四寶 | 開陽白菜 | 桂圓銀耳湯 | 營養素 比例 | 16% | 28% | 56% | 100% | | |
| | 晚餐 | 高昇排骨 | 番茄豆腐 | 蒜香黑葉白菜 | 關東煮湯 | 供應份數 | 全穀 根莖 | 豆魚 肉蛋 | 蔬 菜 | 油 脂 堅果 | 奶 類 | 水 果 |
| | | | | | | | 13.9 | 6.1 | 4.2 | 6.2 | 0 | 0 |
| 星期 二 11/29 | 早餐 | 蘿蔔糕、奶茶 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 78 | 65 | 265 | 1961 | | |
| | 午餐 | 芋香鴨丁 | 三色炒蛋 | 炒地瓜葉 | 養生絲瓜湯 | 營養素 比例 | 16% | 30% | 54% | 100% | | |
| | 晚餐 | 糖醋雞丁 | 鮮蔬炒花枝 | 紅燒冬瓜 | 酸辣湯 | 供應份數 | 全穀 根莖 | 豆魚 肉蛋 | 蔬 菜 | 油 脂 堅果 | 奶 類 | 水 果 |
| | | | | | | | 14.4 | 6.1 | 3.7 | 6.5 | 0 | 0 |
| 星期 三 11/30 | 早餐 | 清粥小菜 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 51 | 41 | 176 | 1282 | | |
| | 午餐 | 炸豬排 | 泡菜豆腐燒 | 三色蒲瓜 | 結頭菜肉骨湯 | 營養素 比例 | 16% | 29% | 55% | 100% | | |
| | 晚餐 | 晚自修 暫停 | | | | 供應份數 | 全穀 根莖 | 豆魚 肉蛋 | 蔬 菜 | 油 脂 堅果 | 奶 類 | 水 果 |
| | | | | | | | 9.3 | 6 | 2 | 4.2 | 0 | 0 |
| 星期 四 12/1 | 早餐 | 鍋燒意麵、饅頭夾蛋 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 93 | 73 | 292 | 2206 | | |
| | 午餐 | 蔥爆臘味 | 脆筍炒肉絲 | 銀芽三絲 | 香菇雞湯 | 營養素 比例 | 17% | 30% | 53% | 100% | | |
| | 晚餐 | 炸魚排 | 四色肉丁 | 燙花椰菜 | 榨菜肉絲湯 | 供應份數 | 全穀 根莖 | 豆魚 肉蛋 | 蔬 菜 | 油 脂 堅果 | 奶 類 | 水 果 |
| | | | | | | | 14.8 | 8.5 | 4 | 6.7 | 0 | 0 |
| 星期 五 12/2 | 早餐 | 麵包、調味乳 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 86 | 71 | 289 | 2138 | | |
| | 午餐 | 紅燒豬腳 | 沙茶滷味 | 蝦皮高麗菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 營養素 比例 | 16% | 30% | 54% | 100% | | |
| | 晚餐 | 酸菜鴨 | 什錦炒蛋 | 黃瓜燴丸片 | 味噌湯 | 供應份數 | 全穀 根莖 | 豆魚 肉蛋 | 蔬 菜 | 油 脂 堅果 | 奶 類 | 水 果 |
| | | | | | | | 14.2 | 6.8 | 3.2 | 6.5 | 1.1 | 0.2 |
| 星期 六 12/3 | 早餐 | 飯糰、豆漿 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 54 | 43 | 187 | 1361 | | |
| | 午餐 | 皮蛋瘦肉粥 | 滷雞翅 | | | 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 |
| | | | | | | | 8.8 | 3.5 | 1 | 4 | 0 | 0 |
| 星期 日 12/4 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | |

