

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 12/5 | 早餐 | 乾拌麵、貢丸湯 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g 78 | 脂肪 g 61 | 醣類 g 273 | 熱量 Kcal 1947 | | |
| | 午餐 | 波羅燒雞 | 海帶三絲 | 蒜香小松菜 | 餛飩湯 | 營養素 比例 | 16% | 28% | 56% | 100% | | |
| | 晚餐 | 話梅栗子燒排骨 | 碎脯蛋 | 蒸南瓜肉末 | 蘿蔔貢丸湯 | 供應份數 | 全穀 根莖 13.9 | 豆魚 肉蛋 6 | 蔬 菜 3.8 | 油脂 堅果 6.2 | 奶 類 0 | 水果 0.7 |
| 星期 二 12/6 | 早餐 | 麵線糊、蔥花捲 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g 79 | 脂肪 g 62 | 醣類 g 278 | 熱量 Kcal 1983 | | |
| | 午餐 | 韓式泡菜炒肉片 | 肉末家常豆腐 | 三色玉米 | 紫菜吻魚蛋花湯 | 營養素 比例 | 16% | 28% | 56% | 100% | | |
| | 晚餐 | 香滷雞腿 | 時蔬炒黑輪 | 炒時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 供應份數 | 全穀 根莖 14.5 | 豆魚 肉蛋 6.1 | 蔬 菜 3.7 | 油脂 堅果 6.2 | 奶 類 0 | 水果 0 |
| 星期 三 12/7 | 早餐 | 蘿蔔糕、奶茶 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g 83 | 脂肪 g 69 | 醣類 g 279 | 熱量 Kcal 2065 | | |
| | 午餐 | 薑母鴨 | 香玉筍 | 銀芽三絲 | 香菇肉羹 | 營養素 比例 | 16% | 30% | 54% | 100% | | |
| | 晚餐 | 三杯雞 | 螞蟻上樹 | 燙花椰菜 | 蔬菜精力湯 | 供應份數 | 全穀 根莖 13.6 | 豆魚 肉蛋 7.4 | 蔬 菜 3.6 | 油脂 堅果 6.5 | 奶 類 0.2 | 水果 1 |
| 星期 四 12/8 | 早餐 | 滷肉飯、味噌湯 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g 91 | 脂肪 g 69 | 醣類 g 290 | 熱量 Kcal 2151 | | |
| | 午餐 | 紅燒排骨 | 杏鮑菇炒四色 | 風味小油菜 | 日式味噌湯 | 營養素 比例 | 17% | 29% | 54% | 100% | | |
| | 晚餐 | 炸鹽鯖魚 | 蕃茄炒蛋 | 蒜香四季豆 | 當歸鴨肉冬粉 | 供應份數 | 全穀 根莖 14.8 | 豆魚 肉蛋 8.5 | 蔬 菜 3.6 | 油脂 堅果 6.4 | 奶 類 0 | 水果 0 |
| 星期 五 12/9 | 早餐 | 皮蛋瘦肉粥、紅豆包 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g 79 | 脂肪 g 63 | 醣類 g 272 | 熱量 Kcal 1981 | | |
| | 午餐 | 炸雞翅 | 豆絲滷肉 | 培根炒高麗菜 | 豬血湯 | 營養素 比例 | 16% | 29% | 55% | 100% | | |
| | 晚餐 | 筍干扣肉 | 偽東山鴨頭 | 絲瓜豆簽 | 鯖魚麵線 | 供應份數 | 全穀 根莖 14.7 | 豆魚 肉蛋 6.6 | 蔬 菜 3.7 | 油脂 堅果 6.4 | 奶 類 0 | 水果 0 |
| 星期 六 12/10 | 早餐 | 麵包、調味乳 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g 58 | 脂肪 g 45 | 醣類 g 203 | 熱量 Kcal 1452 | | |
| | 午餐 | 炒麵 | 滷雞翅 | | 玉米蛋花湯 | 營養素 比例 | 16% | 28% | 56% | 100% | | |
| | 晚餐 | | | | | 供應份數 | 全穀 根莖 9.8 | 豆魚 肉蛋 2.7 | 蔬 菜 0.6 | 油脂 堅果 4.2 | 奶 類 1.1 | 水果 0 |
| 星期 日 12/11 | 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 |

