# 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 10/23 | 早 餐 | 麵包、豆漿 | | | | 營養素合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 81 | 63 | 283 | 2018 | | |
| | 午 餐 | 香菇肉燥 | 三絲豆干 | 蒜香青松菜 | 蘿蔔肉骨湯 | 營養素比例 | 16% | 28% | 56% | 100% | | |
| | 晚 餐 | 橙汁排骨 | 玉米杏鮑菇 | 炒大白菜 | 髮菜香絲羹 | 供應份數 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬 菜 | 油脂堅果 | 乳品類 | 水果 |
| | | | | | | | 13.8 | 8.3 | 4 | 6.3 | 0 | 0 |
| 星期二 10/24 | 早 餐 | 蛋糕、養樂多 | | | | 營養素合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 78 | 61 | 275 | 1962 | | |
| | 午 餐 | 栗子香菇雞 | 碎脯蛋 | 炒高麗菜 | 鮮筍魚丸湯 | 營養素比例 | 16% | 28% | 56% | 100% | | |
| | 晚 餐 | 韓式泡菜肉片 | 塔香海茸 | 腐衣三絲 | 玉米蛋花湯 | 供應份數 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬 菜 | 油脂堅果 | 乳品類 | 水果 |
| | | | | | | | 13.4 | 7.8 | 3.5 | 6.3 | 0 | 0 |
| 星期三 10/25 | 早 餐 | 炒飯、蛋花湯 | | | | 營養素合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 85 | 68 | 292 | 2121 | | |
| | 午 餐 | 南瓜肉末 | 三杯麵腸 | 炒小白菜 | 關東煮 | 營養素比例 | 16% | 29% | 55% | 100% | | |
| | 晚 餐 | 筍乾扣鴨 | 五彩香腸 | 燜冬瓜蝦皮 | 冬瓜蛤蠣湯 | 供應份數 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬 菜 | 油脂堅果 | 乳品類 | 水果 |
| | | | | | | | 14.5 | 8.5 | 4.2 | 6.4 | 0 | 1 |
| 星期四 10/26 | 早 餐 | 鹹粥、麥克雞塊 | | | | 營養素合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 81 | 65 | 277 | 2013 | | |
| | 午 餐 | 炸肉鯽魚 | 紅燒腐衣包 | 白菜滷 | 綠豆芋圓湯 | 營養素比例 | 16% | 29% | 55% | 100% | | |
| | 晚 餐 | 三杯雞 | 香玉筍 | 炒油菜 | 人蔘雞湯 | 供應份數 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬 菜 | 油脂堅果 | 乳品類 | 水果 |
| | | | | | | | 13.9 | 8.2 | 3.5 | 6.4 | 0 | 0 |
| 星期五 10/27 | 早 餐 | 麵線糊、肉包 | | | | 營養素合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 82 | 64 | 290 | 2073 | | |
| | 午 餐 | 黑胡椒肉片 | 螞蟻上樹 | 蠔油芥蘭 | 紫菜吻魚蛋花湯 | 營養素比例 | 16% | 28% | 56% | 100% | | |
| | 晚 餐 | 紅燒豬腳 | 時蔬黑輪 | 蝦皮高麗菜 | 餛飩湯 | 供應份數 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬 菜 | 油脂堅果 | 乳品類 | 水果 |
| | | | | | | | 14.3 | 7.5 | 3.3 | 6.2 | 0 | 0 |
| 星期六 10/28 | 早 餐 | 三明治、豆漿 | | | | 營養素合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | | | | | | | 51 | 45 | 186 | 1351 | | |
| | 午 餐 | 什錦米粉湯 | 滷雞翅 | | | 營養素比例 | 15% | 30% | 55% | 100% | | |
| | 晚 餐 | | | | | 供應份數 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬 菜 | 油脂堅果 | 乳品類 | 水果 |
| | | | | | | | 8.3 | 3.2 | 0.7 | 4 | 0 | 0 |
| 星期日 10/29 | 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 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬 菜 | 油脂堅果 | 乳品類 | 水果 |
| | | | | | | | | | | | | |