

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 12/30	早 餐	什錦粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	薑汁燒肉	碎脯蛋	蒜香菠菜	黃瓜肉骨湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	冬瓜肉燥	五彩香腸	黃瓜鮮菇	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	0	0
星期 二 12/31	早 餐	肉包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	宮保雞丁	沙茶四寶	白 菜 炒 豆 包	藥膳排骨湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	晚自修 暫停				供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 三 1/1	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	元旦放假				營養素 比例							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	0	1
星期 四 1/2	早 餐	蘿蔔糕、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	炸虱目魚排	蛋酥滷白菜	蒜香大陸妹	椰漿西米露	營養素 比例							100%	
	晚 餐	蘑菇肉絲	螞蟻上樹	黃瓜玉米筍	蘿蔔魚丸湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 五 1/3	早 餐	麵線糊、滷蛋				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	薑母鴨	脆筍炒肉絲	菇扒青江菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	洋芋雞丁	絞肉花生麵筋	蒜香高麗菜	厚揚味噌湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 六 1/4	早 餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	茄汁肉醬麵	炸雞翅		金針肉絲湯	營養素 比例							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	0	0
星期 日 1/5	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		

