

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
星期 一 2/10	午 餐	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	0	0
星期 二 2/11	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		
	午 餐	咖哩雞	蛋酥滷白菜	田園菠菜	蘿蔔貢丸湯	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
星期 三 2/12	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	家鄉肉燥	小黃瓜炒甜不辣	清炒高麗菜	玉米蛋花湯	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
星期 四 2/13	早 餐	什錦湯麵、滷蛋				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	椒鹽鮮魚	紅蘿蔔炒蛋	蒜香四季豆	綠豆薏仁湯	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
星期 五 2/14	早 餐	瘦肉粥、炸物				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	蔥爆肉片	螞蟻上樹	薑爆荷葉白菜	金針排骨湯	營養素比例	16%	29%	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
星期 六 2/15	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				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
星期 日 2/16	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				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