

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 5/12 | 早餐 | 清粥小菜 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | | |
| | 午餐 | 蘑菇肉片 | 小魚炒豆 干 | 炒小松菜 | 當歸冬粉 湯 | 營養素 比例 | | | | 100% | | | |
| | 晚餐 | 宮保雞丁 | 芹爆鮮菇 | 蒜香大陸 妹 | 冬瓜貢丸 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 二 5/13 | 早餐 | 米粉湯、炸物 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | | |
| | 午餐 | 三杯雞 | 碎脯蛋 | 沙茶高麗 菜 | 蘿蔔肉 骨湯 | 豆 漿 | 營養素 比例 | | | | 100% | | |
| | 晚餐 | 家鄉肉燥 | 黃瓜炒香 腸 | 風味花椰 菜 | 蔬菜精力 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 三 5/14 | 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 | 咖哩肉丁 | 三杯油豆 腐 | 蒜香青江 菜 | 海帶芽 蛋花湯 | 水 果 | 營養素 比例 | | | | 100% | | |
| | 晚餐 | 味噌拉麵 | 炸柳葉魚 | | | 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 四 5/15 | 早餐 | 吐司蛋、奶茶 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | | |
| | 午餐 | 炸雞腿 | 蒸南瓜肉 末 | 炒莧菜 | 紅豆紫米 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 五 5/16 | 早餐 | 炒麵、柴魚湯 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | | |
| | 午餐 | 冬瓜燜鴨 | 黃金四寶 | 銀芽三絲 | 翡翠吻魚 湯 | 營養素 比例 | | | | 100% | | | |
| | 晚餐 | 福菜燒肉 | 洋蔥炒蛋 | 蒜香小白 菜 | 金針肉絲 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 5/17 | 早餐 | | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | | |
| | 午餐 | 放假 (國三會考) | | | | 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 5/18 | 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 | |
| | | | | | | | | | | 0 | 0 | | |

