

# 雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 12/8	★本校豬肉使用國產豬					營養分析							
	早餐	抓餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	南瓜燜雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香黑葉白菜	肉骨茶湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	蔥鹽雞	薑汁豆包	風味花椰菜	結頭菜貢丸湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果	
星期 二 12/9	早餐	鐵板麵				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	鴿蛋肉燥	塔香海帶根	木須高麗菜	金針肉絲湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	蘑菇肉絲	酸菜麵腸	蝦米炒蒲瓜	翡翠豆腐湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果	
星期 三 12/10	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	紅燒肉	鮮蔬豆干	炒油菜	豆薯蛋花湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	培根蛋炒飯	炸吉拿棒		菱角排骨湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果	
星期 四 12/11	早餐	小籠包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	香酥油甘魚	香菇花生麵筋	蒜香青松菜	綠豆湯	布丁	營養素 比例				100%		
	晚餐	三杯雞	咖哩玉米	風味小白菜	絲瓜麵線湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果	
星期 五 12/12	早餐	漢堡、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	台式炒麵	炸卡啦雞排		玉米段魚丸湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	芋香鴨丁	麻婆豆腐	鐵板豆芽	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果	
星期 六 12/13	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	沙茶豬肉燴飯	蒸紅豆包			營養素 比例				100%			
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果	
星期 日 12/14	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 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果	

