

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 1/19	★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	南瓜燉排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香荷葉白菜	結頭菜肉骨湯		營養素 比例				100%	
星期 二 1/20	晚餐	鐵板雞丁頭	紅燒獅子頭	薑爆大陸妹	金針肉絲湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白 肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類
										0	0
星期 三 1/21	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	三杯雞	黃金四寶	清炒高麗菜	紫菜蛋花湯	牛 奶	營養素 比例				
	晚餐	雙色肉絲	咖哩豆腐	油蔥四季豆	玉米段蘿蔔湯		供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白 肉	蔬 菜	油脂 堅果
星期 四 1/22	早餐	法國土司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
	午餐	家鄉肉燥	芹爆鮮菇	薑爆菠菜	冬瓜貢丸湯	水 果	營養素 比例				
	晚餐	麵線羹	墨西哥烤腿排				供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白 肉	蔬 菜	油脂 堅果
星期 五 1/23	早餐	蘿蔔糕、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
	午餐	韓式魷魚圈	綜合滷味	蒜香青松菜	燒仙草	營養素 比例					
	晚餐	酸菜燜鴨	蕃茄炒蛋	開陽白菜	草菇排骨湯		供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白 肉	蔬 菜	油脂 堅果
星期 六 1/24	早餐	蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal	
	午餐	休業式				營養素 比例				100%	
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白 肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類
星期 日 1/25	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 肉	蔬 菜	油脂 堅果	水果