

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 3/16 | 早餐 | 法國吐司、豆漿 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | 午餐 | 冬瓜肉燥 | 蕃茄炒蛋 | 薑爆小松菜 | 四神排骨湯 | 營養素 比例 | | | | 100% | | |
| | 晚餐 | 三杯雞 | 西芹炒黑輪 | 熱炒玉米筍 | 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 二 3/17 | 早餐 | 蘿蔔糕加蛋、奶茶 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | 午餐 | 蔭鳳梨燒雞 | 蒸南瓜肉末 | 清炒高麗菜 | 什錦蔬菜湯 | 豆漿 | 營養素 比例 | | | | 100% | |
| | 晚餐 | 炸秋刀魚 | 毛豆炒豆干 | 蒜香大陸妹 | 草菇排骨湯 | 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 3/18 | 早餐 | 饅頭夾蛋、豆漿 | | | | 營養素 合計 | 蛋白質 g | 脂肪 g | 醣類 g | 熱量 Kcal | | |
| | 午餐 | 照燒肉片 | 螞蟻上樹 | 風味花椰菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 營養素 比例 | | | | 100% | |
| | 晚餐 | 蘑菇鐵板麵 | 水餃 | | 榨菜金針肉絲湯 | 供應份數 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬 菜 | 油脂堅果 | 乳品類 | 水果 |
| | | | | | | | | | | | | |
| 星期 四 3/19 | 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 | 炸雞排 | 紅燒油豆腐 | 蒜香油菜 | 綠豆薏仁湯 | 營養素 比例 | | | | 100% | | |
| | 晚餐 | 咖哩肉丁 | 碎脯蛋 | 蔥爆銀芽 | 冬瓜薏仁枸杞湯 | 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 3/20 | 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 | 鮪魚蛋炒飯 | 蔥肉餡餅 | | 結頭菜肉骨湯 | 營養素 比例 | | | | 100% | | |
| | 晚餐 | 花椰菜乾炒肉 | 蝦皮炒蘿蔔絲 | 薑爆蚵白菜 | 海帶芽蛋花湯 | 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 六 3/21 | 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 |
| 星期 日 3/22 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | |

