

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 3/30	早餐	蘿蔔糕加蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	馬鈴薯燒排骨	什錦蒸蛋	薑爆青松菜	黃瓜魚丸湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	糖醋雞丁	綜合滷味	銀芽拌木耳	蘿蔔家常例湯	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 3/31	早餐	抓餅、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	南瓜燜雞	三絲豆干	蒜香蚵白菜	藥膳排骨湯	布丁	營養素 比例				100%		
	晚餐	泡菜燒肉	黃金四寶	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 三 4/1	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	瓜仔肉	韓式芝麻香 海芽金針菇	風味花椰菜	玉米蛋 花湯	水果	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 四 4/2	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	炸雞腿	西芹甜不 辣	蒜香油菜	珍珠紅茶	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 4/3	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 六 4/4	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	兒童節 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 4/5	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	清明節 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		

