

# 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 5/11	早餐	漢堡、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	筍干排骨	豆豉豆腐	蒜香小松菜	金針肉絲湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	糖醋雞丁	小黃瓜炒甜不辣	薑爆油菜	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 二 5/12	早餐	蛋餅、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	宮保雞丁	玉米炒蛋	薑爆蚵白菜	冬瓜菇湯	布丁	營養素 比例				100%		
	晚餐	泡菜燒肉	酸菜麵腸	蒜香青江菜	魚丸麵線羹	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 5/13	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	蜜汁肉	三絲豆干	蒜香地瓜葉	玉米段	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	偽蟹黃粥	炸麥克雞塊				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 5/14	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	炸雞腿	綜合滷味	蒜香空心菜	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 5/15	早餐	土司夾蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	蘑菇鐵板麵	蒸紅豆包		玉米濃湯	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 六 5/16	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	國三會考 (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 5/17	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	國三會考 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		

