

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 3/31	早 餐	麵線糊、薯餅				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	咖哩肉丁	三絲豆干	炒小松菜	結頭菜肉 骨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	培根蛋炒 飯	炸雞塊		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 二 4/1	早 餐	肉包、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	金瓜炒蛋	蒜香高麗 菜	綠豆湯	牛奶	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
星期 三 4/2	早 餐	吐司夾蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	酥炸虱目 魚排	泡菜豆腐 燒	清炒花椰 菜	冬菜冬 粉肉絲 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
星期 四 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
星期 五 4/4	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
星期 六 4/5	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
星期 日 4/6	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

