

# 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 12/22	早 餐	夾蛋吐司、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	紅燒滷肉	什錦蒸蛋	蒜香荷葉 白菜	蘿蔔排骨 湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	鐵板雞丁	黃金四寶	清炒高麗 菜	金菇蛋花 湯		供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
星期 二 12/23	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	栗子香菇 雞	三杯油豆 腐	薑爆大陸 妹	福菜肉 絲湯	牛奶	營養素 比例							100%	
	晚 餐	泡菜炒肉 片	西芹炒黑 輪	蒜香青江 菜	枸杞芋頭 薏仁湯		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 三 12/24	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	蕃茄肉醬	芹菜炒腐 竹	蒜香花椰 菜	珍珠紅 茶	水果	營養素 比例							100%	
	晚 餐	炒米粉	炸麥克雞 塊		綜合丸湯		供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
星期 四 12/25	早 餐						營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	行憲紀念日 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 12/26	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	炸雞排	鮮蔬炒蛋	風味小松 菜	結頭菜魚 丸湯		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		
星期 六 12/27	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 12/28	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		