

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 12/22	★本校豬肉使用國產豬					營養分析							
	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			
星期 二 12/23	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	
										0	0		
星期 三 12/24	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 四 12/25	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 五 12/26	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 六 12/27	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 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	