

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
星期一 9/29	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	0
星期二 9/30	早 餐	蛋餅、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	蜜汁雞	黃金四寶	油蔥空心菜	金針海帶豆腐湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	豆輪肉燥	酸菜炒豆干	燜冬瓜蝦皮	魚丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
星期三 10/1	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	蘑菇肉片	洋蔥炒蛋	炒小油菜	蘿蔔油豆腐湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	香菇肉羹麵	紅豆包			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 10/2	早 餐	饅頭夾蛋、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	三杯魚丁	麻婆豆腐	蒜香蚵白菜	冰糖銀耳湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	梅子雞丁	黑輪炒西芹	蒲瓜燴鴻喜菇	玉米蛋花湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
星期五 10/3	早 餐	蘿蔔糕、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	夏威夷蛋炒飯	炸卡啦雞排		紫菜蛋花湯	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 10/4	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 10/5	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

