

# 雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 9/29	★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		
	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 二 9/30	早餐	蛋餅、豆漿					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 干	酸菜炒豆 皮	燶冬瓜蝦 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					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 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					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						蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	放假				營養素 比例						
	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

