

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 11/24	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	早 餐	漢堡、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
午 餐		咖哩肉丁	鴨血豆腐 煲	蒜香荷葉 白菜	珍菇肉片 湯		營養素 比例				100%	
晚 餐	波羅雞丁	絞肉花生 麵筋	炒空心菜	冬瓜腐皮 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 二 11/25	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		
		蒜頭雞	蔥花炒蛋	清炒高麗 菜	大黃瓜排 骨湯		豆漿	營養素 比例				100%
晚 餐	筍干排骨	三杯油腐 鮑菇	蝦米炒蒲 瓜	南瓜濃湯		供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅果	乳 品 類	水 果
早 餐	鐵板麵							0 0				0 0
星期 三 11/26	午 餐	家鄉肉燥	芹爆甜不 辣	風味花椰 菜	紫菜蛋 花湯	營養素 比例	蛋白質 g			脂 肪 g	醣類 g	熱量 Kcal
		台式鹹粥	墨西哥烤 腿排				全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅果	乳 品 類	水 果
星期 四 11/27	早 餐	火腿蛋吐司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g			脂 肪 g	醣類 g	熱量 Kcal
		三杯魷魚 圈	醬燒豆腸	炒黑葉白 菜	冬瓜愛玉		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
早 餐	小籠包、豆漿							0 0				0 0
星期 五 11/28	午 餐	黑胡椒鐵 板麵	蔥肉餡餅			營養素 比例	蛋白質 g			脂 肪 g	醣類 g	熱量 Kcal
		晚自修 暫停			什錦蔬菜 湯		全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅果	乳 品 類	水 果
星期 六 11/29	早 餐					營養素 合計	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅果	乳 品 類	水 果
		放假						0 0				0 0
星期 日 11/30	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g			脂 肪 g	醣類 g	熱量 Kcal
		放假					全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅果	乳 品 類	水 果
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

