

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 12/15	★本校豬肉使用國產豬					營養分析							
	早餐	熱狗蛋吐司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	泡菜炒肉片	芹菜炒黑輪	蒜香小松菜	黃瓜貢丸湯		蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	100%			
	晚餐	鹹酥雞丁	茶香豆干	開陽蒲瓜	豆薯肉骨湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質 g	蔬菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	
星期 二 12/16	早餐	法國土司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	炸雞翅	塔香杏鮑菇	薑爆青江菜	紫菜蛋花湯		蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	100%			
	晚餐	筍干排骨	紅燒獅子頭	蒜香四季豆	關東煮	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質 g	蔬菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	
星期 三 12/17	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	北海豆豉雞	蒸南瓜肉末	清炒高麗菜	當歸冬粉湯		蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	100%			
	晚餐	黑胡椒鐵板麵	炸柳葉魚			玉米濃湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質 g	蔬菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 四 12/18	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	炸花枝排	鴨血豆腐煲	風味花椰菜	味噌蘿蔔湯		蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	100%			
	晚餐	花生豬腳	鮮蔬炒蛋	薑爆小白菜	豬血湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質 g	蔬菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	
星期 五 12/19	早餐	土司夾蛋、豆漿				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	肉包				蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	100%			
	晚餐	晚自修 暫停					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質 g	蔬菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 六 12/20	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	勉學盃+園遊會					蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	100%			
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質 g	蔬菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	
星期 日 12/21	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	放假					蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	100%			
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質 g	蔬菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	

