

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

★本校豬肉使用國產豬							營 養 分 析								
星期 一 12/15	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		營養素 比例							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 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
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		營養素 比例							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 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
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	水果	營養素 比例							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 蛋肉	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		營養素 比例							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 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
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		紅豆湯圓		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	0	0
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					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
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					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		

