

# 雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 12/29	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	早餐	抓餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	鐵板豬柳	玉米雞茸	蒜香青松 菜	冬瓜排骨 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	炸肉鯽魚	肉燥河粉	蝦皮高麗 菜	鯖魚麵線	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 12/30	早餐	夾蛋吐司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸雞腿	鐵板油豆 腐	蒜香小白 菜	結頭菜 肉骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	咖哩肉丁	南瓜煎蛋	薑爆大陸 妹	玉米段貢 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 12/31	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	瓜仔肉	塔香杏鮑 菇	薑爆菠菜	冬瓜愛 玉	水 果	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 四 1/1	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	元旦放假				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 五 1/2	早餐	饅頭夾蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	台式炒麵	炸花枝排		金針蛋花 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	味噌燒雞	酸菜炒豆 干	油蔥四季 豆	筍干肉骨 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
星期 六 1/3	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 1/4	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						
	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