

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 12/29	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
														0		0		
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
														0		0		
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
														0		0		
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
														0		0		
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
														0		0		
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
														0		0		
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							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		