

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 9/28	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	教師節 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 二 9/29	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	豆乳燒雞	什錦蒸蛋	蒜香莧菜	翡翠蛋 花湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	回鍋肉	毛豆炒豆 干	蒜香青江 菜	竹筍湯	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 9/30	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	紅燒肉	家常豆腐	清炒高麗 菜	味噌蘿 蔔湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	火腿蛋炒 飯	炸卡啦雞 排		玉米蛋花 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 10/1	早餐	蘿蔔糕加蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸鹹鯖魚	南瓜咖哩	薑爆油菜	珍珠紅茶	營養素 比例				100%		
	晚餐	蔥爆肉絲	紅蘿蔔炒 蛋	薑爆大陸 妹	蘿蔔貢丸 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 五 10/2	早餐	三明治、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	香菇肉羹 飯	滷雞翅			營養素 比例				100%		
	晚餐	住宿生 便當				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 10/3	早餐	小籠包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	紅燒豬肉 麵	蒸芋泥包			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 10/4	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

