

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 10/5	早 餐	漢堡、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	鵪鶉肉燥	脆筍炒肉絲	薑爆高麗菜	黃瓜大骨湯		營養素 比例				100%		
	晚 餐	滷雞排	蛋酥白菜	薑爆四季豆	紫菜蛋花湯		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 二 10/6	早 餐	蘿蔔糕、紅茶					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	洋芋雞丁	玉米炒蛋	蒜香空心菜	金針排骨湯	牛奶	營養素 比例				100%		
	晚 餐	蒜泥白肉	塔香杏鮑菇	蒜香地瓜葉	味噌湯		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 10/7	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	蔥爆肉片	螞蟻上樹	蒜香小油菜	玉米段魚丸湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚 餐	黑胡椒鐵板麵	綜合炸物		巧達濃湯		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 10/8	早 餐	法國土司、奶茶					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	炸雞腿	白菜豆腐煲	蒜香小松菜	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
星期 五 10/9	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 六 10/10	早 餐						營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	國慶日放假					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 10/11	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

