

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 6/24	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	回鍋肉	腐衣炒什 錦	蒜香綠莧 菜	四神排骨 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	波羅雞丁	麻婆豆腐	三色蒲瓜	金菇蛋花 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 二 6/25	早 餐	冬粉湯、炸蝦排				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	照燒雞丁	蛋酥白菜	乾扁四季 豆	關東煮	營養素 比例							100%	
	晚 餐	黑胡椒豬 柳	小黃瓜炒 甜不辣	蒜香空心 菜	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	0	0
星期 三 6/26	早 餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	檸檬雞翅	玉米炒蛋	蒜香鵝白 菜	大黃瓜肉 骨湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	咖哩雞	金沙杏鮑 菇	黃瓜三色	鮮筍魚丸 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	1
星期 四 6/27	早 餐	水餃、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	糖醋魚	南瓜豆腐 煲	蒜香高麗 菜	絲瓜麵線 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	芋香鴨丁	鮮蔬豆干	蒜香大陸 妹	海帶芽蛋 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	0	0
星期 五 6/28	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	結業式				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 六 6/29	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 6/30	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		