

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 6/9	早 餐	炒飯、什錦湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	瓜仔肉	紅蘿蔔炒蛋	蒜香黑葉白菜	黃瓜貢丸湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	麻油燒酒雞	桂竹筍素肉燒	三色玉米	金菇肉絲湯	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 6/10	早 餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	芋香燜雞	紅燒豆腐	炒地瓜葉	鮮菇排骨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	炸柳葉魚	黃瓜炒香腸	清炒高麗菜	南瓜蔬菜湯	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 6/11	早 餐	鹹粥、炸物				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	蘑菇肉片	黑輪炒西芹	玉筍炒青花	肉骨茶湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	鍋燒烏龍麵	蒸肉包			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 6/12	早 餐	炒麵、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	炸雞排	醬燒豆腸	蒜香空心菜	珍珠紅茶	營養素 比例				100%		
	晚 餐	紅燒排骨	塔香海茸	燜冬瓜蝦皮	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 五 6/13	早 餐	草莓吐司、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	薑汁燒肉	客家小炒	風味大陸妹	紫菜蛋花湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	酸菜鴨	杏鮑菇燴四色	蒜香小白菜	味噌蘿蔔湯	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 6/14	早 餐	麻油麵線、炸物				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	蒸檸檬雞翅			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 6/15	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

