

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期	★本校豬肉使用國產豬						營 養 分 析						
	早 餐						營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
星期一 6/16	午 餐	蔥爆豬柳	金沙筍白筍	炒莧菜	草菇排骨湯		營養素比例				100%		
	晚 餐	照燒雞丁	三色肉絲	炒大陸妹	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
												0	0
星期二 6/17	早 餐	肉包、冬瓜茶					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香油菜	絲瓜麵線湯	麵包	營養素比例				100%		
	晚 餐	竹筍炒肉絲	絞肉花生麵筋	滷白菜	冬瓜魚丸湯		供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
												0	0
星期三 6/18	早 餐	蘿蔔糕、奶茶					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	家鄉肉燥	芹爆鮮菇	炒四季豆	海結蘿蔔湯	水果	營養素比例				100%		
	晚 餐	台式鹹粥	滷雞翅				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 6/19	早 餐	肉羹麵、水煮蛋					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	炸虱目魚排	麻婆豆腐	炒高麗菜	紅豆湯圓		營養素比例				100%		
	晚 餐	沙茶肉片	韭菜甜不辣	鐵板豆芽	金針龍骨湯		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
星期五 6/20	早 餐	炒飯、貢丸湯					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	韓式泡菜炒肉片	蒸南瓜肉末	蝦皮扁蒲	海帶芽蛋花湯		營養素比例				100%		
	晚 餐	筍干燜鴨	洋蔥炒蛋	黃瓜玉米筍	榨菜肉絲湯		供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬 菜	油脂堅果	乳品類	水果
												0	0
星期六 6/21	早 餐						營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	黑胡椒鐵板麵	炸豬排		玉米濃湯		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 6/22	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

