

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 6/23	早餐	什錦湯麵、芝麻球				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	蔥爆肉片	金瓜炒蛋	蒜香苜菜	鮮筍排骨湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	蜜汁雞	三絲豆干	油蔥四季豆	鯖魚麵線	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 6/24	早餐	水餃、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	咖哩雞	滷味	炒地瓜葉	金針肉絲湯	牛奶	營養素 比例				100%		
	晚餐	糖醋魚	香玉筍	清炒高麗菜	黃瓜貢丸湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅果	乳品 類	水 果	
										0	0		
星期 三 6/25	早餐	瘦肉粥、炸物				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	三色肉絲	金針菇炒絲瓜蛋	風味青江菜	日式味噌湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	茄汁肉醬義大利麵	炸雞塊		水中游	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 四 6/26	早餐	饅頭夾肉鬆、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	醬燒豆包	清炒花椰菜	冬瓜山粉圓	營養素 比例				100%			
	晚餐	粉蒸排骨	黃金四寶	炒大陸妹	玉米段排骨湯	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 6/27	早餐	麵線糊、炸物				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	薑母鴨	螞蟻上樹	蒜香油菜	藥膳排骨湯	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	
										0	0		
星期 六 6/28	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 6/29	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		

