

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 9/8	早 餐	蔥抓餅、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	高昇排骨	南瓜豆腐 煲	薑爆莧菜	豆薯蛋花 湯		營養素 比例				100%		
	晚 餐	味噌燒雞	香油干絲	蒜香小白 菜	叻仔魚湯		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 9/9	早 餐	漢堡、奶茶					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	三杯雞	螞蟻上樹	玉米胡瓜	草菇肉 片湯	麵 包	營養素 比例				100%		
	晚 餐	紅燒肉	洋蔥炒蛋	薑爆地瓜 葉	金針排骨 湯		供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 三 9/10	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	黑胡椒肉 絲	酸菜炒豆 干	風味花椰 菜	蘿蔔貢 丸湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚 餐	茄汁肉醬 麵	滷雞翅		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
星期 四 9/11	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	炸蝦排	泡菜豆腐 燒	蒜香小松 菜	冬瓜山粉 圓		營養素 比例				100%		
	晚 餐	筍乾燜鴨	黃金四寶	銀芽三絲	絲瓜麵線 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 9/12	早 餐	鐵板麵					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	肉絲蛋炒 飯	檸檬雞柳 條		味噌蘿蔔 湯		營養素 比例				100%		
	晚 餐	花生豬腳	絲瓜冬粉 煲	蒜香高麗 菜	冬瓜肉骨 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 六 9/13	早 餐	饅頭夾蛋、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	什錦麵	蒸肉包				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 9/14	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

