

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 9/15	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	瓜仔肉	三絲豆干	蒜香空心 菜	菜頭排骨 湯		營養素 比例				100%		
	晚 餐	北海豆豉 雞	絞肉花生 麵筋	黃瓜玉米 筍	冬瓜貢丸 湯		供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 二 9/16	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	南瓜燜雞	玉米炒蛋	風味油菜	金菇肉 骨湯		營養素 比例				100%		
	晚 餐	咖哩肉丁	塔香杏鮑 菇	蒜香大陸 妹	海帶芽豆 腐湯		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 9/17	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	紅燒排骨	桂竹筍素 肉燒	清炒花椰 菜	關東煮	水果	營養素 比例				100%		
	晚 餐	香菇肉羹 飯	炸蘿蔔糕				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 9/18	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	炸花枝排	紅燒油豆 腐	炒青江菜	珍珠紅茶		營養素 比例				100%		
	晚 餐	薑汁燒雞	紅蘿蔔炒 蛋	薑爆地瓜 葉	肉骨茶湯		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 9/19	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	磨菇鐵板 麵	蒸奶皇包		紫菜蛋花 湯		營養素 比例				100%		
	晚 餐	芋香雞丁	肉燥河粉	枸杞高麗 菜	餛飩湯		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 9/20	早 餐	土司夾蛋、紅茶					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	什錦炒飯	蔥肉餡餅		黃瓜魚丸 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
星期 日 9/21	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

