

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 6/1	早餐	漢堡、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	燴蘿蔔肉絲	蒜香小松菜	草菇三鮮湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	芋香燻雞	金沙雙菇	醬滷白菜	蘿蔔魚丸湯	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 二 6/2	早餐	抓餅、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	海結燒雞	紅燒豆腐	薑爆小白菜	玉米蛋花湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	泡菜炒肉片	小黃瓜炒甜不辣	蒜香大陸妹	鴨血湯	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 6/3	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	筍乾排骨	西芹秀珍菇炒肉絲	蒜香油菜	南瓜濃湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	香菇肉羹飯	大腸包小腸			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 6/4	早餐	法國土司、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	照燒肉片	小魚炒豆干	蒜香空心菜	黃瓜魚丸湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	冬瓜燻鴨	洋蔥炒蛋	油蔥高麗菜	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	
										0	0		
星期 五 6/5	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	沙茶豬肉燴飯	炸雞腿		綠豆湯	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 6/6	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 6/7	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		

