

# 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 6/8	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	蔥爆肉片	香菇花生麵筋	蒜香黑葉白菜	鮮筍肉骨湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	糖醋雞	毛豆燴豆腐	蒜香花椰菜	冬瓜薏仁枸杞湯	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 6/9	早餐	蘿蔔糕、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	咖哩雞	蔥花炒蛋	薑爆大陸妹	味噌湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	馬鈴薯燒排骨	絲瓜豆簽	培根炒高麗菜	玉米段貢丸湯	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 6/10	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	蘑菇肉絲	塔香海帶根	風味青江菜	紫菜蛋花湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	滷肉飯	炸柳葉魚	薑爆小白菜	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
											0	0	
星期 四 6/11	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	炸秋刀魚	綜合滷味	蒜香小松菜	芋頭西米露	營養素 比例				100%			
	晚餐	韓式炸雞	韓式雜菜冬粉	乾扁四季豆	玉米濃湯		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 6/12	早餐	土司夾蛋、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	什錦炒麵	滷雞翅		黃瓜魚丸湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	酸菜燜鴨	小黃瓜炒甜不辣	薑爆空心菜	金菇排骨湯		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 六 6/13	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 6/14	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				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	

