

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 6/15	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	黑胡椒肉 絲	玉米炒蛋	薑爆白莧 菜	小白菜豆 腐湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	三杯雞	蒸南瓜肉 末	黃瓜玉米 筍	冬瓜菇湯	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 6/16	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	蔥鹽雞	白菜滷	蒜香油菜	金針排 骨湯	豆 漿	營養素 比例				100%		
	晚餐	蜜汁排骨	豆干炒芹 菜	蝦米炒蒲 瓜	翡翠蛋花 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅 果	乳品 類	水 果	
										0	0		
星期 三 6/17	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	紅燒滷肉	咖哩南瓜	風味花椰 菜	絲瓜麵 線湯	水 果	營養素 比例				100%		
	晚餐	夏威夷蛋 炒飯	蒸肉包		鮮筍肉骨 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅 果	乳品 類	水 果	
										0	0		
星期 四 6/18	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	炸雞腿	螞蟻上樹	蒜香空心 菜	愛玉湯		營養素 比例				100%		
	晚餐	梅子雞丁	毛豆燴豆 腐	蒜香青江 菜	關東煮		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 6/19	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	端午節 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 六 6/20	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 6/21	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					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		

