

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 6/22	早餐	蘿蔔糕加蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	咖哩豬肉	扒飯蒼蠅頭	蒜香空心菜	冬瓜排骨湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	蔭鳳梨燒雞	海結滷桂竹筍	醬滷白菜	冬菜冬粉肉絲湯	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 6/23	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	栗子香菇雞	袖珍菇炒肉絲	清炒高麗菜	豆薯蛋花湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	炸秋刀魚	黃金四寶	蒜香四季豆	筍干排骨湯	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 三 6/24	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	泡菜炒肉片	西芹炒甜不辣	蔥爆銀芽	南瓜玉米湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	什錦炒麵	綜合炸物		蘿蔔貢丸湯	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 四 6/25	早餐	小籠包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	炸雞排	三杯蔬食	蒜香莧菜	珍珠紅茶	營養素 比例				100%			
	晚餐	照燒肉片	碎脯蛋	椒鹽毛豆莢	豬血湯	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 五 6/26	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	香菇肉羹飯	蒸紅豆包			營養素 比例				100%			
	晚餐	糖醋雞丁	塔香海茸	蝦米炒蒲瓜	味噌湯	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 6/27	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 6/28	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		