

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 9/1	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	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	沙茶豬柳	碎脯蛋	油蔥空心 菜	豬血湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	洋芋雞丁	毛豆鮮筍 羹	薑爆大陸 妹	冬菜冬粉 肉絲湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
星期 二 9/2	早餐	抓餅、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	小魚炒豆 干	蒜香四季 豆	大黃瓜 排骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	香菇肉燥	洋蔥炒蛋	風味大白 菜	藥膳排骨 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
星期 三 9/3	早餐	蘿蔔糕加蛋、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	筍干排骨	西芹炒黑 輪	風味青江 菜	紫菜蛋 花湯	水果	營養素 比例				100%	
	晚餐	宮保雞丁	蒸南瓜肉 末	清炒花椰 菜	玉米濃湯		供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類
星期 四 9/4	早餐	熱狗蛋吐司、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	翠綠雙鮮	木須高麗 菜	紅豆紫米 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	鹹酥魚丁	紅燒豬肉 豆輪	彩椒燴鴻 喜菇	蘿蔔貢丸 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
星期 五 9/5	早餐	鍋貼、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	夏威夷蛋 炒飯	麥克雞塊		蘿蔔肉骨 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	薑汁燒肉	三杯油豆 腐	鐵板豆芽	金針蛋花 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
星期 六 9/6	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 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
星期 日 9/7	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						
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果

