

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 8/25	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	蔥爆豬柳	韓式芝麻 香海芽金 針菇	清炒高麗菜	玉米段蘿蔔 湯		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
星期 二 8/26	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	鐵板豆芽 (有機蔬菜)	味噌湯		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
星期 三 8/27	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	瓜仔肉	塔香杏鮑菇	玉筍炒青花	黃瓜魚丸		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
星期 四 8/28	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸雞翅	麻婆豆腐	田園空心菜	綠豆粉圓湯		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
星期 五 8/29	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	紅燒滷肉	豬茸玉米	蒜香油菜	鮮筍排骨湯		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
星期 六 8/30	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
星期 日 8/31	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