

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 8/25	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	
												0	0		
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	牛奶	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 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 湯	水果	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 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	
												0	0		
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	
												0	0		
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	
												0	0		
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								
	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	