

# 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 9/22	早 餐	蔥抓餅、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	脆筍肉丁	碎脯蛋	薑爆莧菜	枸杞刺瓜 排骨湯	營養素 比例							100%		
	晚 餐	洋芋雞丁	扒飯蒼蠅 頭	清炒高麗 菜	榨菜肉絲 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 9/23	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	油蔥雞	螞蟻上樹	炒青江菜	味噌湯	豆漿	營養素 比例							100%	
	晚 餐	豆輪肉燥	金沙杏鮑 菇	醬滷白菜	家鄉麵線 羹	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 9/24	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	洋蔥炒肉 絲	茶香豆干	蒜香空心 菜	金針蛋 花湯	水果	營養素 比例							100%	
	晚 餐	鍋燒湯麵	炸柳葉魚				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 9/25	早 餐	鐵板麵					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	炸雞排	什錦肉絲 朴瓜	蒜香荷蘭 白菜	綠豆湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	宮保雞丁	毛豆燴豆 腐	鐵板豆芽	玉米段肉 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 五 9/26	早 餐	饅頭夾蛋、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	香菇蒸飯	綜合炸物		海帶結排 骨湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	冬瓜燜鴨	絲瓜燴蛋	紅蘿蔔炒 豆皮	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 六 9/27	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 9/28	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		

