

# 雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 9/22	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	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 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
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 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類
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 蛋白質	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 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
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 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
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 蛋白質	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水 果
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						
	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

