

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 8/31	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	咖哩肉丁	紅蘿蔔炒 蛋	蒜香空心 菜	黃瓜魚丸 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 9/1	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	滷雞翅	豆干炒肉 絲	蛋酥絲瓜	金菇排 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 三 9/2	早 餐	蘿蔔糕、紅茶					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	冬瓜肉燥	燴蘿蔔肉 絲	薑爆青江 菜	海帶芽 蛋花湯	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
星期 四 9/3	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	炸肉鯽魚	紅燒油豆 腐	枸杞拌油 菜	綠豆薏仁 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 9/4	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	南瓜燜雞	黃金四寶	清炒高麗 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 六 9/5	早 餐	夾肉吐司、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	香菇肉羹 飯	滷豬排				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 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						
	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

