

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 9/7	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	蔥爆肉片	鮮蔬豆干	蒜香綠莧菜	冬菜冬粉肉絲湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	芋香燜雞	芹菜炒甜不辣	清炒白菜	紫菜蛋花湯	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 9/8	早 餐	法國土司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	三杯雞	玉米炒蛋	鐵板豆芽	冬瓜排骨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	家鄉肉燥	鮮筍三絲	玉筍炒青花	黃瓜貢丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 三 9/9	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	紅燒花生豬腳	塔香海茸	清炒高麗菜	玉米濃湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	肉絲蛋炒飯	綜合炸物		餛飩湯	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 9/10	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	糖醋雞丁	鴨血豆腐煲	風味空心菜	仙草凍紅茶	營養素 比例				100%		
	晚 餐	炸花枝排	宮保杏鮑菇	絲瓜麵線	海結蘿蔔湯	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 9/11	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	台式炒麵	炸豬排		金針蛋花湯	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 9/12	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 9/13	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

