

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 9/14	早 餐	蘿蔔糕、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	蘑菇肉絲	麻婆豆腐	薑爆白莧菜	大黃瓜肉骨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	鹹酥雞丁	杏鮑菇燴四色	薑爆小白菜	翡翠蛋花湯	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 9/15	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	滷雞腿	螞蟻上樹	蒜香四季豆	關東煮	營養素 比例				100%		
	晚 餐	沙茶肉片	毛豆燴豆腐	蒜香大陸妹	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
星期 三 9/16	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	筍乾肉丁	蒸南瓜肉末	玉筍炒青花	豆薯蛋花湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	味噌拉麵	蒸奶皇包			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 9/17	早 餐	蛋餅、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	炸秋刀魚	綜合滷味	開陽蒲瓜	冬瓜山粉圓	營養素 比例				100%		
	晚 餐	宮保雞丁	絲瓜芙蓉燴麵	醬滷白菜	草菇肉骨湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 五 9/18	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	鍋燒麵	蒸銀絲卷			營養素 比例				100%		
	晚 餐	住宿生 便當				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 9/19	早 餐	小籠包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	臘味飯	炸翅小腿		蘿蔔貢丸湯	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 日 9/20	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

