

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 9/21	早 餐	蘿蔔糕加蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
	午 餐	馬鈴薯燒 排骨	塔香海帶 根	蒜香空心 菜	玉米段蘿 蔔湯	營養素 比例							100%		
	晚 餐	蜜汁雞丁	小魚炒豆 干	薑爆蚵白 菜	什錦蔬菜 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 9/22	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	照燒雞丁	玉米肉末	蝦皮炒白 菜	鮮筍排 骨湯	豆漿	營養素 比例							100%	
	晚 餐	泡菜炒肉 片	洋蔥炒蛋	蒜香地瓜 葉	冬瓜腐皮 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 三 9/23	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	瓜仔肉	韭菜甜不 辣	蒜香高麗 菜	金菇蛋 花湯	水果	營養素 比例							100%	
	晚 餐	皮蛋瘦肉 粥	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 9/24	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	炸雞排	南瓜豆腐 煲	蒜香莧菜	冰糖銀耳 湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	酸菜燜鴨	大黃瓜什 錦	銀芽拌木 耳	紫菜魚丸 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 五 9/25	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 六 9/26	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 9/27	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		