

# 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<br>一<br>2/20 | 早 餐 | 鹹粥、蘿蔔糕      |            |            |            | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal |  |
|                 | 午 餐 | 話梅栗子<br>燒排骨 | 紅蘿蔔炒<br>蛋  | 蒜香黑葉<br>白菜 | 味噌湯        | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%    |  |
|                 | 晚 餐 | 薑母鴨         | 時蔬炒黑<br>輪  | 紅燒冬瓜       | 餛飩湯        | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |         |  |
| 星期<br>二<br>2/21 | 早 餐 | 炒飯、魚丸湯      |            |            |            | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal |  |
|                 | 午 餐 | 芋香燜雞        | 紅燒獅子<br>頭  | 蒜香小油<br>菜  | 紫菜蛋花<br>湯  | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%    |  |
|                 | 晚 餐 | 打拋豬肉        | 桂筍素肉<br>燒  | 開陽白菜       | 桂圓銀耳<br>甜湯 | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |         |  |
| 星期<br>三<br>2/22 | 早 餐 | 清粥小菜        |            |            |            | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal |  |
|                 | 午 餐 | 蔥爆臘味        | 塔香海帶<br>根  | 炒高麗菜       | 金針排骨<br>湯  | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%    |  |
|                 | 晚 餐 | 滷雞腿         | 番茄炒蛋       | 腐衣三絲       | 暖身鍋        | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |         |  |
| 星期<br>四<br>2/23 | 早 餐 | 鍋燒意麵、饅頭夾蛋   |            |            |            | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal |  |
|                 | 午 餐 | 梅干扣肉        | 玉米燴杏<br>鮑菇 | 腐衣三絲       | 草菇肉片<br>湯  | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%    |  |
|                 | 晚 餐 | 炸肉鯽魚        | 滷味         | 燙花椰菜       | 翡翠湯        | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |         |  |
| 星期<br>五<br>2/24 | 早 餐 | 皮蛋瘦肉粥、紅豆包   |            |            |            | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal |  |
|                 | 午 餐 | 酸菜鴨         | 客家小炒       | 炒鵝白菜       | 關東煮        | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%    |  |
|                 | 晚 餐 | 三杯雞         | 螞蟻上樹       | 蒜香菠菜       | 豬血湯        | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |         |  |
| 星期<br>六<br>2/25 | 早 餐 |             |            |            |            | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal |  |
|                 | 午 餐 | 放假          |            |            |            | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%    |  |
|                 | 晚 餐 |             |            |            |            | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |         |  |
| 星期<br>日<br>2/26 | 早 餐 |             |            |            |            | 營養素<br>合計 | 蛋白質 g    |          | 脂肪 g |          | 醣類 g   |    | 熱量 Kcal |  |
|                 | 午 餐 | 放假          |            |            |            | 營養素<br>比例 |          |          |      |          |        |    | 100%    |  |
|                 | 晚 餐 |             |            |            |            | 供應份數      | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬 菜  | 油脂<br>堅果 | 奶<br>類 | 水果 |         |  |