

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	早 餐	草莓吐司、奶茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
4/01	午 餐	蜜汁雞腿	什錦炒蛋	蒜香青松菜	冬瓜排骨湯	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	蔥爆肉絲	芹爆鮮菇	炒高麗菜	味噌湯	供應份數	全穀雜糧 13.9	豆魚蛋肉 8.8	蔬 菜 4	油脂堅果 6.2	乳品類 0	水果 0
	早 餐	什錦粥、蘿蔔糕				營養素合計	91	69	289	2142		
4/02	午 餐	宮保雞丁	紅燒獅子頭	乾扁四季豆	關東煮	營養素比例	17%	29%	54%	100%		
	晚 餐	糖醋排骨	桂竹筍炒肉絲	木須結頭菜	蘿蔔貢丸湯	供應份數	全穀雜糧 13.3	豆魚蛋肉 9.5	蔬 菜 3.4	油脂堅果 6.4	乳品類 0	水果 0
	早 餐	肉包、豆漿				營養素合計	88	64	284	2071		
4/03	午 餐	筍干扣鴨	蕃茄蛋豆腐	燙花椰菜	玉米蛋花湯	營養素比例	17%	28%	55%	100%		
	晚 餐	瓜仔雞	碎脯蛋	開陽白菜	假魚肚羹	供應份數	全穀雜糧 14	豆魚蛋肉 8.1	蔬 菜 4.3	油脂堅果 5.9	乳品類 0	水果 1
	早 餐					營養素合計						
4/04	午 餐	兒童清明節放假				營養素比例				100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 0	豆魚蛋肉 0	蔬 菜 0	油脂堅果 0	乳品類 0	水果 0
	早 餐					營養素合計						
4/05	午 餐	放假				營養素比例				100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 0	豆魚蛋肉 0	蔬 菜 0	油脂堅果 0	乳品類 0	水果 0
	早 餐					營養素合計						
4/06	午 餐	放假				營養素比例				100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 0	豆魚蛋肉 0	蔬 菜 0	油脂堅果 0	乳品類 0	水果 0
	早 餐					營養素合計						
4/07	午 餐	放假				營養素比例				100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧 0	豆魚蛋肉 0	蔬 菜 0	油脂堅果 0	乳品類 0	水果 0
	早 餐					營養素合計						