

# 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 4/15	早餐	鹹粥、山藥捲				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	五彩肉片	南瓜炒蛋	蒜香荷葉 白菜	玉米段排 骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	打拋豬肉	客家小炒	蒜香四季 豆	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
										0	0	
星期 二 4/16	早餐	麵包、果汁				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸雞排	海帶三絲	炒油菜	清燉肉骨 茶	營養素 比例				100%		
	晚餐	當歸鴨	絞肉花生 麵筋	木須結頭 菜	什錦鮮蔬 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 4/17	早餐	水餃、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	蔥爆肉絲	滷味	炒高麗菜	味噌湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	瓜仔雞	紅燒獅子 頭	燙花椰菜	黃瓜肉骨 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
										0	1	
星期 四 4/18	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	炸油甘魚	三杯油豆 腐	白菜滷	紅豆紫米 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	紅燒肉	香玉筍	薑爆大陸 妹	鳳梨苦瓜 雞湯	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 4/19	早餐	夾肉土司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	義式燉肉	螞蟻上樹	蒜香地瓜 葉	蘿蔔肉骨 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	咕咾肉	蕃茄炒蛋	胡麻小黃 瓜	玉米濃湯	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 六 4/20	早餐	三明治、牛奶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	香菇肉羹 麵	滷雞翅			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 4/21	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	

