

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 4/29	早 餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	紅燒排骨	什錦炒蛋	蒜香荷葉 白菜	蔬菜精力 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	馬鈴薯燒 雞	麻婆豆腐	三色蒲瓜	草菇排骨 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	0
星期 二 4/30	早 餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	栗子香菇 雞	燴什錦	腐衣三絲	綠豆芋圓 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	蜜汁雞	螞蟻上樹	黃金三蔬	剝皮辣椒 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 三 5/1	早 餐	意麵、肉包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	炸蝦排	紅蘿蔔炒 蛋	時蔬青菜	結頭菜貢 丸湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	瓜仔雞	南瓜鹹蛋	燙花椰菜	蘿蔔貢丸 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	1
星期 四 5/2	早 餐	鹹粥、薯餅				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	糖醋魚	海陸什錦	蒜香油菜	味噌湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	麻油枸杞 豬	糖醋豆包	蒜香四季 豆	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 五 5/3	早 餐	三明治、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	芋香鴨丁	滷味	高麗菜拌 海芽	玉米蛋花 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	滷雞腿	黃金四寶	木須結頭 菜	什錦素羹	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 5/4	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	炒飯	滷雞翅		蘿蔔魚丸 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	0	0
星期 日 5/5	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		

