

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 10/7	早餐	炒飯、貢丸湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	咖哩雞	台式部隊 鍋	蒜香黑葉 白菜	玉米蛋花 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	三杯雞	碎脯蛋	炒高麗菜	金針蛋花 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 10/8	早餐	水餃、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	蘑菇肉絲	紅蘿蔔炒 蛋	蒟蒻黃瓜	味噌湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	糖醋排骨	鮮菇玉米 筍	蒜香小白 菜	海結蘿蔔 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 10/9	早餐	鹹粥、甜春捲				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸雞腿	黃瓜鮮菇	蒜香花椰 菜	綜合甜湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	晚自修 暫停				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 四 10/10	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	國慶日 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 五 10/11	早餐	意麵、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	紅燒排骨	豆乳燒雞	胡麻四季 豆	冬瓜肉骨 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	當歸鴨	鮮蔬豆干	三色蒲瓜	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 10/12	早餐	麵包、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	滷雞塊			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 10/13	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	

