

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 10/14	早餐	皮蛋瘦肉粥、甜春捲				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	咖哩豬肉	什錦炒蛋	蒜香小松菜	蘿蔔肉骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	瓜仔雞	小黃瓜炒甜不辣	木須高麗菜	餛飩湯	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 10/15	早餐	水餃、蔬菜蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	三杯雞	小魚乾炒豆干	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	香菇肉燥	三杯蔬食	開陽蒲瓜	玉米蛋花湯	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 三 10/16	早餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸豬排	螞蟻上樹	炒地瓜葉	紫菜蛋花湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	紅燒肉	洋蔥炒蛋	黃金三蔬	當歸米血湯	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 四 10/17	早餐	麵線糊、肉包				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	蔥爆肉絲	素麻婆豆腐	蛋酥白菜	綠豆湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	栗子香菇雞	香玉筍	蒜香四季豆	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	0	
星期 五 10/18	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	塔香海帶根	三色玉米	豬血湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	筍乾扣鴨	三杯油豆腐	燙花椰菜	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 六 10/19	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	沙茶豬肉炒飯	炸雞腿		關東煮	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 10/20	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	

