

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 10/21	早 餐	炒麵、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	蘑菇肉片	小魚炒豆 干	風味四季 豆	茶壺湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	家鄉肉燥	紅蘿蔔炒 蛋	開陽蒲瓜	香菇肉羹	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 二 10/22	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	橙汁雞丁	蒸南瓜肉 末	炒高麗菜	三絲魚翅 羹	營養素 比例							100%	
	晚 餐	紅燒花生 豬腳	豆干炒肉 絲	三色玉米	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 三 10/23	早 餐	麵線糊、芝麻球				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	沙茶肉絲	黑輪炒西 芹	開陽白菜	海結蘿蔔 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	桔香肉片	金沙杏鮑 菇	蒜香花椰 菜	蔬菜精力 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 10/24	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	炸雞排	玉米炒蛋	蒜香綠莧 菜	仙草凍紅 茶	營養素 比例							100%	
	晚 餐	南瓜燒雞	豆豉豆腐	時蔬青菜	冬瓜魚丸 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 10/25	早 餐	蘿蔔糕、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	咕咾肉	絞肉花生 麵筋	三色蒲瓜	酸菜鴨湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	酸菜鴨	螞蟻上樹	時蔬青菜	冬菜冬粉 肉絲湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
星期 六 10/26	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	茄汁義大利 麵	滷雞腿		翡翠湯	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 10/27	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		

