

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 11/11	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	黑胡椒肉 絲	鮮蔬炒蛋	蒜香小松 菜	金針肉絲 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	三杯雞	塔香海帶 根	炒高麗菜	榨菜肉絲 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 二 11/12	早 餐	麵線糊、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	蜜汁雞排	蛋酥滷白 菜	開陽蒲瓜	菇菇湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	家鄉肉燥	三杯麵腸	時蔬青菜	筍干排骨 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 三 11/13	早 餐	肉包、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	瓜仔雞	小黃瓜炒 甜不辣	風味花椰 菜	蘿蔔魚丸 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	滷雞翅	玉米炒蛋	時蔬青菜	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	1
星期 四 11/14	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	糖醋排骨	素麻婆豆 腐	炒高麗菜	紅豆湯圓	營養素 比例							100%	
	晚 餐	紅燒肉	炒劍筍	蝦皮炒冬 瓜	味噌湯	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 11/15	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	沙茶肉片	三絲豆干	莧菜炒叻 魚	冬菜冬粉 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	酸菜鴨	時蔬炒黑 輪	蒜香四季 豆	冬瓜排骨 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 11/16	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	主教盃 (學生放假)				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 日 11/17	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		

