

雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期	★本校豬肉使用國產豬					營養分析						
	早 餐	南瓜粥、芝麻球				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
11/18	午 餐	家鄉肉燥	南瓜煎蛋	蒜香荷葉白菜	菜頭排骨湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	桔香肉片	鮮菇玉米筍	蒜香花椰菜	關東煮	供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
										0	0	0
11/19	早 餐	草莓吐司、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	芋香燜雞	黃瓜鮮菇	培根高麗菜	紫菜蛋花湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	滷豬排	麻婆豆腐	蒜香油菜	餛飩湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
11/20	早 餐	皮蛋瘦肉粥、肉包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	炸雞腿	香玉筍	風味空心菜	榨菜肉絲湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	栗子香菇雞	洋蔥炒蛋	銀芽拌木耳	三絲魚翅羹	供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
11/21	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	炸鹽鯖魚	三杯油豆腐鮑菇	蒜香青江菜	綠豆芋圓甜湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	蔥爆肉絲	腐衣炒什錦	蝦米炒蒲瓜	豬血湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
11/22	早 餐	意麵、奶皇包				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	東山鴨肉	黃金四寶	胡麻四季豆	香菇雞湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	紅燒肉	肉燥河粉	白菜滷	海結蘿蔔湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
11/23	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	新加坡叻沙炒麵	滷雞翅		冬瓜魚丸湯	營養素比例				100%		
	晚 餐					供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
11/24	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 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果

