

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 12/16	早 餐	鹹粥、炸雞柳條				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	泰式打拋 豬肉	碎脯蛋	蒜香荷葉 白菜	四神排骨 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	南瓜燜雞	宮保杏鮑 菇	蒜香大陸 妹	浮水魚羹	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 12/17	早 餐	肉包、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	三杯雞	豆干炒小 魚	蒜香高麗 菜	紫菜蛋花 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	鵪鶉肉燥	醬燒油豆 腐	炒空心菜	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 三 12/18	早 餐	意麵、薯餅				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	紅燒肉	黃金四寶	風味青江 菜	金針肉絲 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	酥炸喜相 逢	蛋酥滷白 菜	蒜香小白 菜	豬血湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		1
星期 四 12/19	早 餐	什錦炒麵、貢丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	炸雞腿	桂竹筍素 肉燒	炒小油菜	甘藍豆腐 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	粉蒸排骨	五彩香腸	木須結頭 菜	草菇肉骨 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 五 12/20	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	黑胡椒肉 片	紅燒獅子 頭	蟹味黃瓜	紅豆湯圓	營養素 比例							100%	
	晚 餐	酸菜燜鴨	客家小炒	黃瓜玉米 筍	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 六 12/21	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		
星期 日 12/22	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		

