

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	鹹粥、芝麻球				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
星期一 1/6	午 餐	紅燒肉	玉米炒蛋	蒜香黑葉白菜	金針排骨湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	回鍋肉	香玉筍	炒小油菜	冬菜冬粉肉絲湯	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
星期二 1/7	早 餐	意麵、炸物				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	芋香燜雞	三杯油豆腐	蒜香高麗菜	養生蘿蔔湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	橙汁排骨	芹爆鮮菇	三色玉米	金菇蛋花湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期三 1/8	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	瓜仔肉	芹爆甜不辣	蒜香大陸妹	結頭菜魚丸湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	滷雞排	蒸南瓜肉末	開陽白菜	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
星期四 1/9	早 餐	水餃、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	滷味	吻魚佐山茼蒿	珍珠紅茶	營養素比例				100%		
	晚 餐	家鄉肉燥	金沙杏鮑菇	蒜香青江菜	鯖魚麵線	供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期五 1/10	早 餐	羹飯、滷蛋				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	蔥爆肉絲	碎脯蛋	黃瓜拌豆芽	翡翠豆腐湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	蜜汁雞丁	紅燒獅子頭	炒四季豆	草菇肉骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期六 1/11	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	炸肉鯽魚		海帶芽蛋花湯	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
星期日 1/12	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

