

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 1/13	早 餐	湯麵、炸物				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	蔥爆肉片	黃金四寶	蒜香荷葉 白菜	蘿蔔魚丸 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	酥炸喜相 逢	絞肉花生 麵筋	炒茼蒿菜	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 二 1/14	早 餐	饅頭夾肉鬆、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	炸豬排	客家小炒	蒜香高麗 菜	三絲髮菜 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	栗子香菇 雞	麻婆豆腐	炒花椰菜	玉米蛋花 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 1/15	早 餐	瘦肉粥、炸物				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	洋芋雞丁	小黃瓜炒 肉絲	蒜香油菜	餛飩湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	泰式打拋 豬肉	洋蔥炒蛋	炒青江菜	結頭菜肉 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	1
星期 四 1/16	早 餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	糖醋烏魚	紅蘿蔔炒 蛋	田園菠菜	燒仙草	營養素 比例							100%	
	晚 餐	冬瓜燜鴨	地瓜鹹甜 炸	蟬絲白菜	綜合火鍋 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 1/17	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	佛跳牆	紅燒油豆 腐	蒜香大陸 妹	金針肉絲 湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	晚自修 暫停				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 1/18	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	放假 (高三學測)				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 1/19	早 餐					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	放假 (高三學測)				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		

