

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 2/17	早 餐	炒麵、味噌湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	鵪鶉肉燥	碎脯蛋	蒜香青松菜	大黃瓜排骨湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	茄汁雞丁	五彩香腸	炒大陸妹	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 2/18	早 餐	蔥肉餡餅、貢丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	三杯雞	絞肉花生麵筋	蟬絲高麗菜	味噌湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	酥炸喜相逢	脆筍炒肉絲	開陽白菜	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	0
星期 三 2/19	早 餐	麵線糊、肉包				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	瓜仔肉	黑輪炒西芹	風味花椰菜	南瓜玉米湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	芋香鴨丁	豆絲滷肉	蒜香青江菜	蒜頭雞湯	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 四 2/20	早 餐	什錦湯麵、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	炸豬排	泡菜豆腐燒	風味小松菜	紅豆湯圓甜湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	蔥爆肉絲	塔香海茸	黃瓜玉米筍	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 2/21	早 餐	水餃、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	咕咾肉	紅燒獅子頭	鐵板豆芽	豬血湯	營養素 比例							100%	
	晚 餐	宮保雞丁	洋蔥炒蛋	胡麻四季豆	冬瓜魚丸湯	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 2/22	早 餐	花生吐司、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	台式鹹粥	滷雞翅			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 2/23	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		

