

# 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 2/24	早餐	清粥小菜				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	沙茶肉片	金瓜炒蛋	蒜香黑葉白菜	菇菇湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	洋芋雞丁	肉燥河粉	蒜香菠菜	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 2/25	早餐	饅頭夾肉鬆、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	香酥雞排	黃金四寶	蒜香油菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	照燒肉絲	豆干炒小魚	木須結頭菜	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 2/26	早餐	炒飯、魚丸湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	冬瓜燜鴨	香玉筍	風味大陸妹	關東煮	營養素 比例				100%		
	晚餐	粉蒸排骨	紅蘿蔔炒蛋	蟬絲白菜	金針肉絲湯	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 四 2/27	早餐	蘿蔔糕、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	糖醋魚	家常豆腐	枸杞高麗菜	銀耳湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	紅燒豬腳	金沙杏鮑菇	炒花椰菜	蘿蔔貢丸湯	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 五 2/28	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	228 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
										0	0	
星期 六 3/1	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
										0	0	
星期 日 3/2	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
										0	0	