

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 3/3	早餐	鹹粥、炸花枝丸				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	高昇排骨	腐衣炒什錦	蒜香小松菜	結頭菜肉骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	麻油燒酒雞	絞肉花生麵筋	炒小白菜	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 二 3/4	早餐	鍋貼、海帶芽湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	梅子雞丁	肉末炒蛋	風味菠菜	蔬菜精力湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	煎鹽鯖魚	鮮蔬豆干	油蔥四季豆	三絲魚翅羹	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 三 3/5	早餐	雞絲麵、炸物				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	紅燒肉	韭菜甜不辣	菇扒青江菜	冬菜冬粉肉絲湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	蜜汁雞	炒箭筍	三色玉米	金針排骨湯	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 四 3/6	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	炸虱目魚排	咖哩豆腐	蒜香黑葉白菜	椰果山粉圓	營養素 比例				100%		
	晚餐	打拋豬肉	黃瓜炒香腸	炒高麗菜	海帶芽蛋花湯	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 五 3/7	早餐	麻油麵線、山藥捲				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	酸菜燜鴨	茶香豆干	黃瓜玉米筍	草菇肉片湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	蘑茹肉片	碎脯蛋	蒜香大陸妹	剝皮辣椒雞湯	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 六 3/8	早餐	鮮肉包、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	香菇肉羹麵	滷雞腿			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 3/9	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	

