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 3/10	早餐	什錦麵、燒賣				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	瓜仔肉	洋蔥炒蛋	蒜香荷葉 白菜	黃瓜大骨 湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	三杯雞	黑輪炒西 芹	蒜香菠菜	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 二 3/11	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	芋香燜雞	香玉筍	彩椒燴金 針菇	藥膳排骨 湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	沙茶肉絲	蒸南瓜肉 末	炒花椰菜	鯖魚麵線	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 3/12	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	筍干排骨	杏鮑菇燴 四色	炒小油菜	翡翠豆 腐湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	炸秋刀魚	玉米炒蛋	開陽白菜	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 四 3/13	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	韓式雞丁	翠綠雙鮮	蒜香大陸 妹	綠豆薏仁 湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	紅燒豬腳	肉燥河粉	燜冬瓜蝦 皮	香菇雞湯	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 五 3/14	早餐	鍋燒意麵、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	蔥爆肉片	麻婆豆腐	高麗菜拌 海帶芽	金針蛋花 湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	肉絲蛋炒 飯	滷雞翅		味噌湯	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 3/15	早餐	蒸馬拉糕、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	什錦炒麵	炸雞腿	水果	甜點	關東煮	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 3/16	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		