

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 3/17	早 餐	炒麵、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	咖哩豬肉	菜脯蛋	蒜香青松菜	結頭菜肉骨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	南瓜燜雞	蛋酥滷白菜	蒜香大陸妹	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
星期 二 3/18	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	栗子香菇雞	客家小炒	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	照燒肉絲	黃金四寶	蒜香油菜	冬瓜肉骨湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 三 3/19	早 餐	水餃、貢丸湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	家鄉肉燥	小黃瓜炒甜不辣	蒜香菠菜	四神排骨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	宮保雞丁	地瓜鹹甜炸	黃瓜玉米筍	玉米段肉骨湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 四 3/20	早 餐	肉鬆吐司、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	炸豬排	咖哩燴秀珍菇	蒜香荷葉白菜	珍珠紅茶	營養素 比例				100%		
	晚 餐	橙汁排骨	木須炒三色	鐵板豆芽	豬血湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 五 3/21	早 餐	米粉湯、炸物				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	薑母鴨	玉米炒蛋	蒜香四季豆	蘿蔔魚丸湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	回鍋肉	螞蟻上樹	蟹味黃瓜	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
星期 六 3/22	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	皮蛋瘦肉粥	蒸檸檬雞翅			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
星期 日 3/23	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

