

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 3/24	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	蔥爆豬柳	紅蘿蔔炒蛋	蒜香黑葉白菜	冬瓜排骨湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	咖哩雞	炒箭筍	油蔥四季豆	蔬菜精力湯	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 3/25	早餐	蔥肉餡餅、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	炸雞翅	韭香肉燥冬粉	吻魚佐茼蒿	味噌湯	麵包	營養素 比例				100%		
	晚餐	沙茶肉片	豆枝滷肉	蒜香小白菜	金菇蛋花湯	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 3/26	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	糖醋排骨	芹爆鮮菇	田園菠菜	南瓜濃湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	麻油燒酒雞	五彩香腸	炒空心菜	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 3/27	早餐	鹹粥、炸物				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	洋芋雞丁	三杯油豆腐	鐵板豆芽	紅豆紫米湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	酥炸喜相逢	碎脯蛋	風味花椰菜	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 3/28	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	薑汁燒肉	玉米肉末	清炒高麗菜	胡瓜鮮菇湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	晚自修 暫停				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 3/29	早餐	土司夾蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	鍋燒烏龍麵	蒸肉包			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 3/30	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		

