

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 4/7	早餐	皮蛋瘦肉粥、炸蝦排				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	韓式泡菜 炒肉片	黃金四寶	蒜香青松 菜	海帶芽蛋 花湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	滷雞腿	絞肉花生 麵筋	紅蘿蔔炒 豆皮	黃瓜大骨 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 4/8	早餐	水餃、味噌湯				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	蕃茄炒蛋	四季豆炒 肉絲	藥膳排 骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	蘑菇肉絲	香玉筍	炒大陸妹	結頭菜魚 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 三 4/9	早餐	肉包、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	黑輪炒西 芹	風味青江 菜	三絲魚 翅羹	營養素 比例				100%		
	晚餐	鍋燒意麵	肉包			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 4/10	早餐	麻油麵線、蘋果派				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸豬排	綜合滷味	枸杞高麗 菜	冰糖銀耳 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	地瓜燒雞	蔥花煎蛋	風味花椰 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 五 4/11	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	紅燒滷肉	蛋酥滷白 菜	蒜香地瓜 葉	關東煮	營養素 比例				100%		
	晚餐	酸菜鴨	肉燥河粉	燜冬瓜蝦 皮	玉米蛋花 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 六 4/12	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	培根蛋炒 飯	滷雞翅		草菇排骨 湯	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 4/13	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	

