

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 4/21	早餐	炒麵、紫菜湯				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	咕咾肉	洋蔥炒蛋	蒜香小松菜	蘿蔔肉骨湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	馬鈴薯燒雞	小黃瓜炒甜不辣	開陽白菜	金針肉絲湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果	
										0	0		
星期 二 4/22	早餐	麵線糊、胡椒餅				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	炸雞排	麻婆豆腐	炒青江菜	金菇蛋花湯	麵包	營養素 比例				100%		
	晚餐	高昇排骨	絲瓜燴蛋	胡麻四季豆	結頭菜肉骨湯	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 三 4/23	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	蔥爆肉絲	紅蘿蔔炒蛋	炒空心菜	蘿蔔貢丸湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	培根蛋炒飯	酥炸虱目魚排		當歸冬粉湯	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 4/24	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	糖醋雞丁	塔香杏鮑菇	玉筍炒青花	珍珠奶茶	營養素 比例				100%			
	晚餐	沙茶肉片	香玉筍	清炒高麗菜	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 4/25	早餐	雞絲麵、麥克雞塊				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	黑胡椒豬柳	醬爆香干	蟬絲油菜	豬血湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	筍干燜鴨	碎脯蛋	蒜香蚵白菜	南瓜玉米湯	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 4/26	早餐	饅頭夾肉鬆、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	香菇肉羹飯	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	
										0	0		
星期 日 4/27	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		

