

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 4/28	早 餐	瘦肉粥、可樂餅				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
	午 餐	鵪鶉肉燥	玉米炒蛋	蒜香黑葉 白菜	鮮筍排骨 湯	營養素 比例							100%		
	晚 餐	蜜汁雞丁	蒸南瓜肉 末	木須結頭 菜	黃瓜魚丸 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 二 4/29	早 餐	草莓吐司、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
	午 餐	橙汁雞丁	椰香洋芋 咖哩	炒大陸妹	絲瓜蛋 花湯	牛奶	營養素 比例							100%	
	晚 餐	照燒肉絲	黑輪炒西 芹	彩椒燴金 針菇	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	0	0	
星期 三 4/30	早 餐	湯麵、薯餅				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
	午 餐	紅燒肉	芋香四寶	蒜香高麗 菜	酸辣湯	水果	營養素 比例							100%	
	晚 餐	茄汁肉醬 義大利麵	檸檬雞柳 條	燙花椰菜	火腿玉米 濃湯	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 5/1	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	炸豬排	芹香魷魚	冬菜炒山 茼蒿	綠豆薏仁 湯	營養素 比例							100%		
	晚 餐	紅燒豆瓣 魚	絞肉花生 麵筋	炒小白菜	海結蘿蔔 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 5/2	早 餐	炒飯、貢丸湯				營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
	午 餐	蔥爆肉片	綜合滷味	風味地瓜 葉	四神排骨 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 5/3	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	
星期 日 5/4	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			

