

# 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 5/5	早餐	什錦湯麵、炸山藥捲			營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	筍干排骨	蔥花煎蛋	蒜香荷葉 白菜	冬瓜秀珍 菇湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	芋香燜雞	甜不辣炒 芹菜	蝦米炒蒲 瓜	大白菜蛋 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 二 5/6	早餐	什錦粥、炸物			營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	香菇瓜子 雞	蕃茄玉米 佐肉燥	風味空心 菜	紫菜花 枝丸湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	酸菜鴨	桂竹筍炒 肉絲	黃瓜玉米 筍	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 三 5/7	早餐	水餃、魚丸湯			營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	豆輪燒肉	螞蟻上樹	蒜炒高麗 菜	黃瓜肉 骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	親子丼	炸雞塊		味噌湯	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 5/8	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	炸雞排	鴨血豆腐 煲	油蔥四季 豆	冬瓜山粉 圓	營養素 比例				100%		
	晚餐	咖哩雞	紅蘿蔔炒 蛋	炒大陸妹	蘿蔔魚丸 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 五 5/9	早餐	肉羹麵、水煮蛋			營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	京醬肉絲	金沙杏鮑 菇	蒜香油菜	草菇排骨 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	炸肉鯽魚	蒸南瓜肉 末	開陽白菜	絲瓜麵線 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 5/10	早餐	漢堡、奶茶			營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	蘑菇鐵板 麵	滷豬排		紫菜蛋花 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 5/11	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	

