

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 5/19	早 餐	什錦湯麵、可樂餅					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	菠蘿咕嚕肉	桂竹筍素肉燒	蒜香黑葉白菜	玉米段肉骨湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	洋芋雞丁	肉燥河粉	乾扁四季豆	金菇蛋花湯		供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 二 5/20	早 餐	炒飯、海帶芽湯					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	安東燉雞	蕃茄炒蛋	炒空心菜	豬肉味 噌湯	麵包	營養素 比例							100%	
	晚 餐	蔥爆肉絲	麻婆豆腐	蒜香大陸妹	三絲髮菜湯		供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 三 5/21	早 餐	麻油麵線、炸物					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	高昇排骨	杏鮑菇燴四色	風味油菜	蘿蔔魚丸湯	水果	營養素 比例							100%	
	晚 餐	雞蛋玉米粥	滷雞翅				供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		
星期 四 5/22	早 餐	鍋貼、奶茶					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	炸花枝排	毛豆燴豆腐	蝦皮高麗菜	仙草凍紅茶		營養素 比例							100%	
	晚 餐	紅燒花生豬腳	腐衣炒什錦	炒蚵白菜	鯖魚麵線		供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 五 5/23	早 餐	鹹粥、麥克雞塊					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	沙茶豬柳	鮮蔬炒蛋	蒜香地瓜葉	鮮筍肉骨湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	薑母鴨	黑輪炒西芹	三色玉米	冬菜冬粉肉絲湯		供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 六 5/24	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	什錦炒麵	炸卡啦雞排		冬瓜貢丸湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐						供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果	0	0
星期 日 5/25	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								
	晚 餐						供應份數	全穀雜糧	豆魚 雞肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		

