

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 10/13	早餐	法國土司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	鵝蛋肉燥	洋蔥炒蛋	蒜香小松菜	海結蘿蔔湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	糖醋雞丁	秀珍菇炒肉絲	醬滷白菜	冬瓜貢丸湯	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 10/14	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	三杯雞	鮮蔬豆干	薑爆小油菜	翡翠吻仔魚湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	粉蒸排骨	韭菜甜不辣	薑爆空心菜	翡翠豆腐湯	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 10/15	早餐	鐵板麵				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	紅燒滷肉	黃金四寶	蒜香四季豆	大黃瓜排骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	台式炒麵	炸柳葉魚		金針蛋花湯	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 四 10/16	早餐	蛋餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	滷雞翅	蔥燒豆腐	銀芽三絲	冬瓜愛玉	營養素 比例				100%		
	晚餐	可樂花生豬腳	五彩香腸	風味花椰菜	豬血湯	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 10/17	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 六 10/18	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 10/19	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	