

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 10/27	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	紅燒滷肉	紅蘿蔔炒蛋	蒜香莧菜	金針肉絲湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	芹香肉絲	塔香杏鮑菇	燴鮮菇大白	冬菜冬粉肉絲湯		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 10/28	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	滷雞翅	肉燥河粉	鮮菇花椰菜	海帶芽豆腐湯	牛奶	營養素 比例							100%	
	晚 餐	鵪鶉肉燥	三絲芙蓉	炒冬瓜	玉米蛋花湯		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 三 10/29	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	炸花枝排	黃金四寶	炒空心菜	玉米濃湯	水果	營養素 比例							100%	
	晚 餐	皮蛋瘦肉粥	沖繩黑糖捲				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 10/30	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	薑汁燒肉	豆干炒肉絲	炒高麗菜	綠豆薏仁湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	醬爆鮮魚	胡瓜炒蛋	蒜香青江菜	榨菜肉絲湯		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 五 10/31	早 餐	小籠包、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	炸雞米花		肉骨茶湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	冬瓜燜鴨	咖哩豆腐	銀芽三絲	蘿蔔貢丸湯		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 六 11/1	早 餐	三明治、米漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	打拋豬拌飯	芝麻包		竹筍排骨湯		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 11/2	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 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果		

