

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 11/3	早 餐	抓餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	沙茶肉絲	豆薯炒蛋	蒜香黑葉白菜	海帶結排骨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	粉蒸排骨	南瓜肉末	炒四季豆	當歸冬粉湯	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 二 11/4	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	栗子香菇雞	客家小炒	風味地瓜葉	冬瓜肉骨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	香蔥雞丁	桂竹筍素肉燒	薑爆空心菜	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
星期 三 11/5	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	照燒肉片	西芹炒黑輪	薑爆大陸妹	蘿蔔貢丸湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	茄汁肉醬義大利麵	炸柳葉魚		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
星期 四 11/6	早 餐	小籠包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	炸雞腿	玉米雞茸	炒高麗菜	珍珠紅茶	營養素 比例				100%		
	晚 餐	豆輪燒肉	金沙杏鮑菇	蒜香油菜	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
星期 五 11/7	早 餐	饅頭夾蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	咖哩雞燉飯	奶皇包		金菇蛋花湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	酸菜燜鴨	鮮蔬魷魚	木須白菜	草菇排骨湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油脂 堅果	乳品 類	水果
星期 六 11/8	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
星期 日 11/9	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