

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 11/10	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	馬鈴薯燒 排骨	碎脯蛋	蒜香小松 菜	蘿蔔肉骨 湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	洋芋雞丁	醬燒豆腐	炒高麗菜	黃瓜貢丸 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 11/11	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	三杯雞	蔥爆香菇 腐竹	炒空心菜	冬瓜薏仁 枸杞湯	麵 包	營養素 比例				100%		
	晚餐	筍干燜鴨	小黃瓜炒 甜不辣	鐵板豆芽	竹筍肉絲 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 三 11/12	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	家鄉肉燥	塔香杏鮑 菇	風味花椰 菜	海帶芽 蛋花湯	水 果	營養素 比例				100%		
	晚餐	鮮蔬瘦肉 粥	西西里番 茄烤翅			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 11/13	早餐	抓餅、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	花枝排	紅燒油豆 腐	風味青松 菜	紅豆紫米 湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	炸鹽鯖魚	洋蔥炒蛋	蒜香青江 菜	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 五 11/14	早餐	蘿蔔糕、米漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	鍋燒烏龍 麵	肉包			營養素 比例				100%			
	晚餐	咕咾肉	香玉筍	炒油菜	當歸米血 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	
											0	0	
星期 六 11/15	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	夏威夷蛋 炒飯	麥克雞塊		金針白菜 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 11/16	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	

