

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 11/24	早 餐	漢堡、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
	午 餐	咖哩肉丁	鴨血豆腐 煲	蒜香荷葉 白菜	珍菇肉片 湯		營養素 比例							100%		
	晚 餐	波羅雞丁	絞肉花生 麵筋	炒空心菜		冬瓜腐皮 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 11/25	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	蒜頭雞	蔥花炒蛋	清炒高麗 菜	大黃瓜排 骨湯	豆漿	營養素 比例							100%		
	晚 餐	筍干排骨	三杯油腐 鮑菇	蝦米炒蒲 瓜		南瓜濃湯	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 11/26	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	芹爆甜不 辣	風味花椰 菜	紫菜蛋 花湯	水果	營養素 比例							100%		
	晚 餐	台式鹹粥	墨西哥烤 腿排			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		
星期 四 11/27	早 餐	火腿蛋吐司、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal		
	午 餐	三杯魷魚 圈	醬燒豆腸	炒黑葉白 菜	冬瓜愛玉		營養素 比例							100%		
	晚 餐	晚自修 暫停					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 11/28	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	黑胡椒鐵 板麵	蔥肉餡餅			什錦蔬菜 湯	營養素 比例							100%		
	晚 餐	晚自修 暫停					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 11/29	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 11/30	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		

