

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 12/1	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	黑胡椒豬 柳	南瓜滑蛋	蒜香青松 菜	蘿蔔鴨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	蔭鳳梨燒 雞	桂竹筍素 肉燒	炒四季豆	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
星期 二 12/2	早 餐	法國土司、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	咖哩雞	大白燴鮮 菇	炒大陸妹	油腐粉絲 湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	泡菜燒肉	五彩香腸	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
星期 三 12/3	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	筍干肉片	玉米雞茸	炒青江菜	金針排 骨湯	營養素 比例				100%		
	晚 餐	味噌拉麵	綜合炸物			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 12/4	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	炸雞腿	綜合滷味	炒高麗菜	冬瓜山粉 圓	營養素 比例				100%		
	晚 餐	香酥鯖魚	西芹炒黑 輪	風味花椰 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
星期 五 12/5	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	香菇肉羹 飯	蒸芝麻包			營養素 比例				100%		
	晚 餐	瓜仔雞	碎脯蛋	雙色豆芽 菜	黃瓜肉骨 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 12/6	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 12/7	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

