

# 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 12/8	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	南瓜燜雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香黑葉白菜	肉骨茶湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	蔥鹽雞	薑汁豆包	風味花椰菜	結頭菜貢丸湯		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 12/9	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	鵪鶉肉燥	塔香海帶根	木須高麗菜	金針肉絲湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	蘑菇肉絲	酸菜麵腸	蝦米炒蒲瓜	翡翠豆腐湯		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 12/10	早 餐	蘿蔔糕、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	紅燒肉	鮮蔬豆干	炒油菜	豆薯蛋花湯	水果	營養素 比例							100%	
	晚 餐	培根蛋炒飯	炸吉拿棒		菱角排骨湯		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 四 12/11	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	香酥油甘魚	香菇花生麵筋	蒜香青松菜	綠豆湯	布丁	營養素 比例							100%	
	晚 餐	三杯雞	咖哩玉米	風味小白菜	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	0	0
星期 五 12/12	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	台式炒麵	炸卡啦雞排		玉米段魚丸湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	芋香鴨丁	麻婆豆腐	鐵板豆芽	紫菜蛋花湯		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 六 12/13	早 餐						營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	沙茶豬肉燴飯	蒸紅豆包				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 12/14	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		

