

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 1/12	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	瓜仔肉	炒玉米筍 魷魚	蒜香小松 菜	冬瓜秀珍 菇湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	麻油雞	糖醋豆包	蒜香菠菜	鯖魚麵線	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 1/13	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	脆皮雞排	玉米炒蛋	風味小白 菜	結頭菜 肉骨湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	蔥爆鹹豬 肉	肉燥河粉	蒜香花椰 菜	蘿蔔家常 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 1/14	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	馬鈴薯燒 排骨	蒸南瓜肉 末	枸杞高麗 菜	味噌湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	皮蛋瘦肉 粥	蒸芋泥包			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 四 1/15	早餐	蘿蔔糕加蛋、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	照燒雞丁	蝦皮炒蘿 蔔絲	蒜香青江 菜	冬瓜粉圓	營養素 比例				100%			
	晚餐	炸鱉魚	杏鮑菇燴 四色	醬滷白菜	關東煮	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 1/16	早餐	夾肉吐司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	酸辣麵疙 瘩	綜合炸物	胡麻四季 豆		營養素 比例				100%			
	晚餐	沙茶肉絲	小黃瓜炒 甜不辣	蒜香大陸 妹	海帶芽蛋 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 1/17	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 1/18	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		

