

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 1/19	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	南瓜燉排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香荷葉白菜	結頭菜肉骨湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	鐵板雞丁	紅燒獅子頭	薑爆大陸妹	金針肉絲湯		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 二 1/20	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	三杯雞	黃金四寶	清炒高麗菜	紫菜蛋花湯	牛奶	營養素 比例							100%	
	晚 餐	雙色肉絲	咖哩豆腐	油蔥四季豆	玉米段蘿蔔湯		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 1/21	早 餐	法國土司、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	家鄉肉燥	芹爆鮮菇	薑爆菠菜	冬瓜貢丸湯	水果	營養素 比例							100%	
	晚 餐	麵線羹	墨西哥烤腿排				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 1/22	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	韓式魷魚圈	綜合滷味	蒜香青松菜	燒仙草		營養素 比例							100%	
	晚 餐	酸菜燜鴨	蕃茄炒蛋	開陽白菜	草菇排骨湯		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 五 1/23	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	休業式					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 六 1/24	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 1/25	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		