

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 3/2	早餐	抓餅、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	泰式打拋 豬肉	碎脯蛋	蒜香青松 菜	結頭菜肉 骨湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	韓式炸雞	蒸南瓜肉 末	黃瓜拌豆 芽	玉米段貢 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 3/3	早餐	夾蛋吐司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	咖哩雞	客家小炒	木須高麗 菜	紅豆湯 圓	麵 包	營養素 比例				100%		
	晚餐	馬鈴薯燒 排骨	金沙杏鮑 菇	蒜香花椰 菜	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	
										0	0		
星期 三 3/4	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	蔥爆肉絲	海結滷桂 竹筍	薑爆青江 菜	蘿蔔貢 丸湯	水 果	營養素 比例				100%		
	晚餐	黑胡椒鐵 板麵	炸雞塊		豆薯排骨 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 四 3/5	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	炸魷魚排	麻婆豆腐	蒜香大陸 妹	關東煮		營養素 比例				100%		
	晚餐	豆乳燒雞	芹爆鮮菇	醬滷白菜	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
										0	0		
星期 五 3/6	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	夏威夷蛋 炒飯	蒸肉包		紫菜蛋花 湯		營養素 比例				100%		
	晚餐	泡菜炒肉 片	玉米雞茸	蒜香油菜	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 六 3/7	早餐	三明治、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 麵	滷雞翅				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 3/8	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		

