

# 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 3/23	早餐	蘿蔔糕加蛋、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	咕咾肉	毛豆炒豆 干	蒜香荷葉 白菜	金針肉絲 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	宮保雞丁	紅燒獅子 頭	鮮菇花椰 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 二 3/24	早餐	抓餅、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	豆輪燒肉	紅蘿蔔炒 蛋	薑爆大陸 妹	草菇肉 骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	酸菜燜鴨	塔香海帶 根	木須高麗 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 三 3/25	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	沙茶肉絲	南瓜豆腐 煲	蒜香油菜	紫菜蛋 花湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	皮蛋瘦肉 粥	檸檬雞柳 條	油蔥四季 豆		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 3/26	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	炸肉鯽魚	咖哩燴秀 珍菇	風味小松 菜	紅豆紫米 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	梅子雞丁	小黃瓜炒 甜不辣	蒜香青江 菜	翡翠蛋花 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 五 3/27	早餐	蛋餅、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	蕃茄肉醬 麵	滷雞翅		大黃瓜排 骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	蔥爆豬柳	醬燒豆腸	薑爆小白 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 六 3/28	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	肉絲蛋炒 飯	蒸肉包		玉米貢丸 湯	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 3/29	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	

