

# 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 4/6	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 二 4/7	早餐	漢堡、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	芋香燜雞	蕃茄炒蛋	蒜香黑葉 白菜	結頭菜 肉骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	地瓜粉蒸 肉	茶香豆干	蒜香四季 豆	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 4/8	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	三色肉絲	麻婆豆腐	風味青江 菜	冬瓜魚 丸湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	麵線羹	炸雞塊	油蔥高麗 菜		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 4/9	早餐	小籠包、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸花枝排	塔香杏鮑 菇	蒜香蚵白 菜	冬瓜愛玉	營養素 比例				100%		
	晚餐	味噌燒雞	蛋酥白菜	黃瓜玉米 筍	豬血湯	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 4/10	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	香菇肉羹 麵	滷雞排			營養素 比例				100%		
	晚餐	醬燒鴨	螞蟻上樹	薑爆油菜	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 六 4/11	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	臘味飯	蒸芝麻包		金針蛋花 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 4/12	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	

