

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 4/13	早餐	土司夾蛋、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	玉米炒蛋	蒜香小松菜	冬瓜排骨湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	滷豬排	五彩香腸	風味小白菜	紫菜花枝丸湯	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 4/14	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	麻油燒酒雞	蝦皮炒蘿蔔絲	薑爆大陸妹	金菇肉骨湯	牛奶	營養素 比例				100%		
	晚餐	酸菜燜鴨	芹爆鮮菇	開陽白菜	南瓜濃湯	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 4/15	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	沙茶肉絲	海結滷桂竹筍	蒜香油菜	蕃茄蛋花湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	炒米粉	炸柳葉魚	蒜香花椰菜	味噌蘿蔔湯	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 四 4/16	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	炸雞腿	蒜香紅燒豆腐	清炒高麗菜	芋頭西米露	營養素 比例				100%			
	晚餐	咖哩雞	玉米雞茸	蔥爆銀芽	筍干龍骨湯	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 4/17	早餐	小籠包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	香菇肉羹飯	綜合炸物			營養素 比例				100%			
	晚餐	泡菜炒肉片	客家小炒	乾扁四季豆	金針蛋花湯	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 4/18	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		
星期 日 4/19	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		

