

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 4/20	早餐	漢堡、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	紅燒肉	蔥花炒蛋	薑爆荷葉 白菜	大黃瓜肉 骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	宮保雞丁	豆干炒肉 絲	蒜炒高麗 菜	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 4/21	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	味噌燒雞	肉燥河粉	蒜香地瓜 葉	海帶芽 蛋花湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	炸肉鯽魚	小黃瓜炒 甜不辣	木須結頭 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 三 4/22	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	照燒肉片	紅燒油豆 腐	蒜香花椰 菜	鮮筍排 骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	台式鹹粥	水餃			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 4/23	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	炸雞排	豆包白菜 滷	三色玉米	綠豆薏仁 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	筍干燜鴨	塔香海帶 根	薑爆大陸 妹	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 4/24	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	什錦炒麵	蒸奶皇包		蘿蔔魚丸 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	蔥鹽雞	綜合滷味	蒜香青江 菜	豆薯肉絲 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 六 4/25	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	沙茶豬肉 燴飯	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 4/26	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	

