

# 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 4/27	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	咖哩豬肉	螞蟻上樹	蒜香青松菜	蕃茄南瓜濃湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	梅子雞丁	毛豆燴豆腐	醬滷白菜	結頭菜魚丸湯	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 4/28	早餐	蘿蔔糕、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	蔭鳳梨燒雞	玉米炒蛋	薑爆大陸妹	冬瓜薏仁枸杞湯	豆漿	營養素 比例				100%		
	晚餐	當歸鴨	西芹炒黑輪	油蔥四季豆	草菇肉片湯	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 4/29	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	蔥爆肉絲	香菇花生麵筋	枸杞高麗菜	玉米段	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	麵線羹	刈包	滷豬排		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 4/30	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	炸魷魚排	蔥燒豆腐	蒜香油江菜	紅豆紫米湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	紅燒豬腳	泡菜年糕	熱炒玉米筍	金菇蛋花湯	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 5/1	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 六 5/2	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 5/3	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		

