

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 5/4	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	鵝蛋肉燥	洋蔥炒蛋	蒜香黑葉白菜	藥膳排骨湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	香酥半香雞	塔香杏鮑菇	乾扁四季豆	黃瓜貢丸湯	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 5/5	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	栗子香菇雞	黃金四寶	枸杞高麗菜	味噌湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	高昇排骨	桂竹筍素肉燒	薑爆蚵白菜	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 5/6	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	沙茶肉片	蔥爆香菇腐竹	蒜香青江菜	酸辣湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	麻醬麵	滷雞翅		蘿蔔家常例湯	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 5/7	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	炸鹹鯖魚	泡菜豆腐煲	蒜香荷葉白菜	冰糖銀耳湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	豆輪燒肉	蛋酥滷白菜	清炒冬瓜	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 五 5/8	早餐	法國吐司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	香菇肉羹麵	蒸鮮肉包			營養素 比例				100%			
	晚餐	三杯雞	蒸南瓜肉末	蒜香花椰菜	紫菜金針菇湯	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 5/9	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	奶香雞燉飯	蔥肉餡餅		魚丸肉骨湯	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 5/10	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		

