

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 5/18	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	泰式打拋 豬肉	紅蘿蔔炒 蛋	蒜香莧菜	蘿蔔肉骨 湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	剝皮辣椒 燜雞丁	蒸南瓜肉 末	蒜香四季 豆	當歸冬粉 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 5/19	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	咖哩雞	脆筍炒肉 絲	腐衣炒豆 芽	玉米蛋 花湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	炸鹹鯖魚	絞肉花生 麵筋	薑爆大陸 妹	什錦蔬菜 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 5/20	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	黑胡椒肉 片	扒飯蒼蠅 頭	風味花椰 菜	黃瓜肉 骨湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	台式鹹粥	綜合炸物			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 5/21	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	滷雞排	油豆腐粉 絲煲	薑爆荷葉 白菜	紅豆湯圓	營養素 比例				100%			
	晚餐	粉蒸排骨	豆薯三絲	枸杞高麗 菜	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 5/22	早餐	抓餅、奶茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	滷肉飯	炸雞翅		餛飩湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	醬燒鴨	客家小炒	蒜香油菜	翡翠蛋花 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 5/23	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	味噌拉麵	蒸芋泥包			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 5/24	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		