

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 5/25	早餐	抓餅、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	蛋酥白菜	蒜香空心菜	冬瓜肉骨湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	滷雞腿	咖哩鮑菇 南瓜	薑爆油菜	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 二 5/26	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	三杯雞	碎脯蛋	薑爆地瓜 葉	冬菜冬 粉肉絲 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	沙茶肉片	培根銀芽	蒜香小白 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 三 5/27	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	蝦皮炒蘿 蔔絲	薑爆青江 菜	筍干魚 丸湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	香菇蒸飯	炸柳葉魚		味噌湯	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 5/28	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	炸肉鯽魚	麻婆豆腐	清炒高麗 菜	仙草愛玉 湯	營養素 比例				100%		
	晚餐	花生豬腳	酸菜麵腸	清炒蒲瓜	關東煮	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 5/29	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	麵線羹	刈包			營養素 比例				100%		
	晚餐	蔥爆雞肉 絲	西芹炒干 片	蒜香大陸 妹	草菇肉骨 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 六 5/30	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 5/31	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	

