

# 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 11/17	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	薑汁燒肉	玉米炒蛋	炒油菜	冬瓜魚丸湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	糖醋雞丁	香玉筍	蒜香四季豆	當歸米血排骨湯		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 二 11/18	早 餐	饅頭夾蛋、豆漿					營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	炸雞翅	香菇麵筋	蒜香空心菜	鮮筍排骨湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	黑胡椒肉絲	馬鈴薯燒肉末	醬滷白菜	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 三 11/19	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	紅燒滷肉	南瓜肉末	風味青江菜	海結蘿蔔湯	水果	營養素 比例							100%	
	晚 餐	鍋燒意麵	炸卡拉雞排				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 11/20	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	芋香燜雞	豆包白菜滷	茼蒿黃瓜	珍珠紅茶		營養素 比例							100%	
	晚 餐	紅燒花生豬腳	小魚炒豆干	鐵板豆芽	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 11/21	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	香菇蒸飯	肉包		味噌湯		營養素 比例							100%	
	晚 餐	冬瓜燜鴨	紅蘿蔔炒蛋	風味花椰菜	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 六 11/22	早 餐						營養素 合計	蛋白質 g		脂肪 g		醣類 g		熱量 Kcal	
	午 餐	主教盃 (學生放假)					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 11/23	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