

# 雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

星期 一 11/17	★本校豬肉使用國產豬					營養分析							
	早餐	抓餅、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
星期 二 11/18		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 三 11/19	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
星期 四 11/20	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	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
星期 五 11/21	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	芋香燴雞	豆包白菜滷	蒟蒻黃瓜	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
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	香菇蒸飯	肉包		味噌湯	營養素 比例				100%		
		晚餐	冬瓜燴鴨	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
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