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 4/22	早餐	炒飯、蛋花湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	家鄉肉燥	蕃茄炒蛋	蒜香青松菜	冬瓜肉骨湯	營養素比例				100%		
	晚餐	打拋豬肉	客家小炒	三色蒲瓜	餛飩湯	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 4/23	早餐	意麵、山藥捲				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸雞翅	小黃瓜甜不辣	薑爆萵苣	翡翠湯	營養素比例				100%		
	晚餐	蜜汁雞	絞肉花生麵筋	黃金三蔬	什錦鮮蔬湯	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 4/24	早餐	水餃、魚丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	筍干排骨	金沙杏鮑菇	薑爆青江菜	香菇肉羹	營養素比例				100%		
	晚餐	瓜仔雞	豆絲滷肉	燙花椰菜	黃瓜肉骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
											0	1
星期四 4/25	早餐	鹹粥、麥克雞塊				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	波羅雞丁	紅燒豆腐	炒高麗菜	冬瓜檸檬愛玉	營養素比例				100%		
	晚餐	麻油枸杞豬	香玉筍	蒜香四季豆	玉米蛋花湯	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
星期五 4/26	早餐	肉包、冬瓜茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	蔥爆豬柳	三絲豆干	蒜香小油菜	紫菜蛋花湯	營養素比例				100%		
	晚餐	當歸鴨	肉燥冬粉	胡麻小黃瓜	蘿蔔貢丸湯	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
星期六 4/27	早餐	麵包、牛奶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	南瓜米粉	燒賣		金針蛋花湯	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 4/28	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						
	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