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 5/20	早餐	炒飯、貢丸湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	打拋豬肉	紅蘿蔔炒蛋	炒莧菜	黃瓜貢丸湯	營養素比例				100%		
	晚餐	南瓜燜雞	海陸什錦	炒四季豆	蘿蔔肉骨湯	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
星期二 5/21	早餐	麵線糊、可樂餅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	橙汁雞丁	紅燒獅子頭	銀芽拌木耳	鮮筍肉骨湯	營養素比例				100%		
	晚餐	家鄉肉燥	黃瓜鮮菇	炒小白菜	當歸米血湯	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
星期三 5/22	早餐	麵線糊、薯餅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸豬排	螞蟻上樹	菇扒青江菜	翡翠濃湯	營養素比例				100%		
	晚餐	筍干鴨丁	滷味	蒜香油菜	紫菜蛋花湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
											0	1
星期四 5/23	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	醬爆鮮魚	咖哩豆腐	蝦皮高麗菜	關東煮	營養素比例				100%		
	晚餐	清燉肉骨茶	炒蒼蠅頭	蒜香小松菜	玉米濃湯	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 5/24	早餐	三明治、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	黑胡椒豬柳	三絲豆干	蒜香大陸妹	冬瓜山粉圓	營養素比例				100%		
	晚餐	三杯魷魚圈	碎脯蛋	黃瓜玉米筍	鳳梨苦瓜雞湯	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 5/25	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	鍋燒烏龍麵	炸雞腿			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 5/26	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