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 9/16	早 餐	鍋貼、蛋花湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	紅燒肉	碎脯蛋	蒜香白莧菜	四神排骨湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	**晚自修暫停**				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 9/17	早 餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午 餐	**中秋節放假**				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
星期三 9/18	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	芋香鴨丁	紅燒獅子頭	乾扁四季豆	金菇蛋花湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	家鄉肉燥	炒劍筍	豆皮高麗菜	冬瓜肉骨茶	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 9/19	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	糖醋雞丁	客家小炒	銀芽三絲	冰糖銀耳湯	營養素比例				100%		
	晚 餐	筍干肉丁	螞蟻上樹	蒜香時蔬	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
星期五 9/20	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	黑胡椒豬柳	黃金四寶	培根高麗菜	關東煮	營養素比例				100%		
	晚 餐	三杯雞	玉米洋蔥蛋	蒜香時蔬	榨菜肉絲湯	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 9/21	早 餐					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	芝麻包			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 9/22	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