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 12/09	早餐	清粥小菜				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	薑汁燒肉	什錦炒蛋	蒜香小松菜	味噌豆腐湯	營養素比例				100%		
	晚餐	馬鈴薯燒雞	黑輪炒西芹	薑爆芥藍菜	筍干排骨湯	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 12/10	早餐	水餃、紫菜湯				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	桔醬雞丁	蒸南瓜肉末	風味小白菜	胡瓜鮮菇湯	營養素比例				100%		
	晚餐	冬瓜排骨	滷味	黃瓜拌豆芽	海帶芽蛋花湯	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 12/11	早餐	麵線糊、滷蛋				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	栗子香菇雞	海陸什錦	炒高麗菜	蔬菜精力湯	營養素比例				100%		
	晚餐	滷雞翅	水晶蒼蠅頭	清炒花椰菜	蘿蔔魚丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
												1
星期四 12/12	早餐	蘿蔔糕、奶茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸豬排	毛豆燴豆腐	蒜香皺葉白菜	燒仙草	營養素比例				100%		
	晚餐	家鄉肉燥	玉米炒蛋	開陽白菜	金針肉絲湯	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
星期五 12/13	早餐	什錦湯麵、麥克雞塊				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	當歸鴨	木須炒三色	油蔥四季豆	冬瓜排骨湯	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
星期六 12/14	早餐	肉包、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	**勉學盃+園遊會**				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
星期日 12/15	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