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 4/14	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	泰式打拋豬肉	金瓜炒蛋	蒜香荷葉白菜	翡翠吻魚湯	營養素比例				100%		
	晚餐	三杯雞	杏鮑菇燴四色	風味地瓜葉	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
星期二 4/15	早餐	米粉湯、炸物				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	咖哩雞	客家小炒	蝦皮高麗菜	大黃瓜排骨湯	豆漿	營養素比例			100%		
	晚餐	瓜仔肉	腐衣炒什錦	黃瓜玉米筍	蕃茄南瓜濃湯	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
星期三 4/16	早餐	花生吐司、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	紅燒排骨	塔香海帶根	菇扒青江菜	金針蛋花湯	水果	營養素比例			100%		
	晚餐	炸鹹鯖魚	芹爆鮮菇	蛋酥白菜	冬瓜排骨湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
星期四 4/17	早餐	什錦湯麵、薯餅				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸雞腿	韓式菇菇豬肉	蒜香皺葉白菜	紅豆湯圓	營養素比例				100%		
	晚餐	紅燒花生豬腳	螞蟻上樹	清香花椰菜	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 4/18	早餐	水餃、奶茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	麻油枸杞豬	紅燒油豆腐	炒大陸妹	綜合火鍋湯	營養素比例				100%		
	晚餐	薑母鴨	玉米炒蛋	鐵板豆芽	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	0
星期六 4/19	早餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	茄汁義大利麵	滷雞翅		鮮筍肉骨湯	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 4/20	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