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 1/5	早餐	抓餅、豆漿					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	回鍋肉片	蔥花煎蛋	薑爆黑葉白菜	蘿蔔排骨湯		營養素比例				100%		
	晚餐	炸雞翅	麻婆豆腐	清炒花椰菜	冬瓜腐皮湯		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 1/6	早餐	三明治、奶茶					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	咖哩雞丁	芹爆香菇腐竹	蒜香小白菜	金菇肉絲湯	麵包	營養素比例				100%		
	晚餐	糖醋排骨	海陸什錦	木須結頭菜	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
星期三 1/7	早餐	鐵板麵					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	洋蔥炒肉絲	桂竹筍素肉燒	清炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	營養素比例				100%		
	晚餐	滷肉飯	炸香腸		冬菜冬粉肉絲湯		供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
星期四 1/8	早餐	小籠包、豆漿					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸豬排	南瓜豆腐煲	黃瓜拌豆芽	紅豆紫米湯		營養素比例				100%		
	晚餐	剝皮辣椒燜雞丁	芋香四寶	薑爆大陸妹	大黃瓜肉骨湯		供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
												0	0
星期五 1/9	早餐	蛋餅、豆漿					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	鮪魚蛋炒飯	炸吉拿棒		筍干貢丸湯		營養素比例				100%		
	晚餐	筍干燜鴨	小魚炒豆干	蒜香油菜	關東煮		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 1/10	早餐	漢堡、奶茶					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	香菇肉羹麵	蒸芝麻包				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 1/11	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