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 3/9	早餐	蘿蔔糕加蛋、奶茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	**校慶活動**				營養素比例				100%		
	晚餐	便當				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 3/10	早餐	饅頭夾蛋、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	鹹酥雞丁	蛋酥滷白菜	風味花椰菜	海帶芽味噌湯	營養素比例				100%		
	晚餐	糖醋排骨	泡菜年糕	黃瓜拌豆芽	金菇蛋花湯	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 3/11	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	薑汁燒肉	綜合滷味	風味大陸妹	蘿蔔貢丸湯	水果	營養素比例			100%		
	晚餐	肉絲蛋炒飯	炸香腸		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
星期四 3/12	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	滷雞腿	香菇家常豆腐	蒜香山茼蒿	冬瓜粉圓	營養素比例				100%		
	晚餐	剝皮辣椒燜雞丁	塔香杏鮑菇	蒜香油菜	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
											0	0
星期五 3/13	早餐	小籠包、奶茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	台式炒麵	綜合炸物		豬血湯	營養素比例				100%		
	晚餐	芋香鴨丁	紅蘿蔔炒蛋	薑爆蚵白菜	玉米段花枝丸湯	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
星期六 3/14	早餐	法國吐司、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	沙茶豬肉炒飯	蒸芝麻包		什錦蔬菜湯	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 3/15	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