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 11/2	早餐	漢堡、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	紅燒滷肉	豆薯炒蛋	蒜香高麗菜	榨菜肉絲湯	營養素比例				100%		
	晚餐	韓式炸雞	西芹炒黑輪	胡麻花椰菜	水中游	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 11/3	早餐	抓餅、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	照燒雞丁	開陽蒲瓜	薑爆油菜	海帶芽蛋花湯	麵包	營養素比例				100%	
	晚餐	馬鈴薯燒排骨	銀芽雞絲	大白菜炒玉筍	玉米段蘿蔔湯		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 11/4	早餐	蘿蔔糕、豆漿				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	蔥燒豆腐	蒜香青江菜	黃瓜肉骨湯	水果	營養素比例				100%	
	晚餐	味噌拉麵	滷雞翅				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 11/5	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	鹹酥烏魚	玉米雞茸	蒜香空心菜	冬瓜愛玉	營養素比例				100%		
	晚餐	薑母鴨	塔香杏鮑菇	乾扁四季豆	冬瓜魚丸湯	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	乳品類	水果
											0	0
星期五 11/6	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	古早味高麗菜飯	滷雞排		青木瓜肉骨湯	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
星期六 11/7	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				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 11/8	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