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 11/9	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	南瓜燉肉	碎脯蛋	蒜香小松菜	大黃瓜排骨湯	營養素比例				100%		
	晚餐	北海豆豉雞	芋香四寶	蟳絲白菜	蘿蔔家常例湯	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 11/10	早餐	蘿蔔糕加蛋、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	味噌燒雞	螞蟻上樹	薑爆大陸妹	玉米蛋花湯	營養素比例				100%		
	晚餐	魚香肉絲	宮保杏鮑菇	風味花椰菜	紫菜魚丸湯	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
星期三 11/11	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	五彩肉片	絞肉花生麵筋	蒜香四季豆	關東煮	水果	營養素比例				100%	
	晚餐	夏威夷蛋炒飯	蒸檸檬雞翅		冬瓜肉骨湯	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 11/12	早餐	蛋餅、紅茶				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	炸豬排	咖哩燴杏鮑菇	蒜香小白菜	珍珠紅茶	營養素比例				100%		
	晚餐	酸菜燜鴨	西芹炒干片	蔥爆銀芽	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 11/13	早餐	土司夾蛋、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	鍋燒烏龍麵	蒸肉包			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
星期六 11/14	早餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	**主教盃學生放假**				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 11/15	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