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 11/16	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	洋蔥炒肉片	紅蘿蔔炒蛋	蒜香四季豆	豆薯肉骨湯	營養素比例				100%		
	晚餐	三杯雞	毛豆炒豆干	薑爆地瓜葉	結頭菜貢丸湯	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 11/17	早餐	抓餅、奶茶				營養素合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量Kcal		
	午餐	胡椒燒雞	塔香海帶根	蒜香青江菜	蘿蔔排骨湯 豆漿	營養素比例				100%		
	晚餐	醬燒鴨	蒸南瓜肉末	蒜香小白菜	珍菇肉片湯	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 11/18	早餐	法國土司、豆漿				營養素合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量Kcal		
	午餐	冬瓜肉燥	培根銀芽	薑爆油菜	玉米濃湯 水果	營養素比例				100%		
	晚餐	麵線羹	刈包	滷雞排		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 11/19	早餐	小籠包、紅茶				營養素合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量Kcal		
	午餐	滷豬排	紅燒豆腐	蒜香荷葉白菜	桂圓紅棗銀耳湯	營養素比例				100%		
	晚餐	避風塘魚	醬燒豆腸	蒲瓜炒菇	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 11/20	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	沙茶豬肉燴飯	綜合炸物		翡翠蛋花湯	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 11/21	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	米粉湯	蒸馬拉糕			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 11/22	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