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 11/23	早餐	蘿蔔糕加蛋、豆漿				營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	橙汁肉丁	洋蔥炒蛋	蒜香青松菜	草菇三鮮湯	營養素比例				100%		
	晚餐	麻油雞	芹爆鮮菇	蒜香地瓜葉	蔬菜蛋花湯	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
星期二 11/24	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	咖哩雞	三絲豆干	蒲瓜燜蝦皮	冬瓜肉骨湯	營養素比例				100%		
	晚餐	蘑菇豬柳	芝麻海芽金針菇	油蔥四季豆	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 11/25	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	泡菜炒肉片	香菇家常豆腐	蒜香花椰菜	金針排骨湯	水果	營養素比例				100%	
	晚餐	偽蟹黃粥	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 11/26	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	炸花枝排	豬茸玉米	薑爆味美菜	冬瓜椰果山粉圓	營養素比例				100%		
	晚餐	**晚自修暫停**				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 11/27	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	香菇肉羹麵	滷雞腿			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 11/28	早餐					營養素合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal		
	午餐	**投票日放假**				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 11/29	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