雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

▲ 未			松砂肉油田园多砂				營養分析					
-		•	校豬肉使用國產豬				營養素	五 K 蛋白質g	脂肪g		熱量 Kc	cal
星期 一 10/3	早餐	食	滷肉飯、味噌湯				合計	89	68	285	21	
	午	餐	洋蔥豬肉	沙茶金針 菇	黑葉白菜	味噌湯	營養素 比例	17%	29%	54%		
	晚		炒鴨肉絲	玉米炒蛋	終瓜金針 菇	冬瓜排骨 酥湯	供應份數	根莖 15.4		堅 ·.3 6.	果 5 0	水果
星期	早餐		麵包、蛋糕、水果調味乳				營養素 合計	蛋白質 g 81	脂肪 g 63	醣類 g 284	熱量 Kc	
知二 10/4 星期三 10/5	午	餐	咖哩雞	金沙杏鮑菇	蒜香小白 菜	仙草凍奶 茶	營養素 比例	16%	28%	56%	100	
	晚	餐	梅干扣肉	螞蟻上樹		關東煮湯	供應份數	根莖 肉	魚 蔬蛋 .7 3.	菜 油 堅 8 6.	果類	水果
	早餐	餐	肉包、奶	營養素	蛋白質g	-	醣類 g 熱量 Kcal					
	午餐	タ	1.4 C X/		*** *********************************	1 1 10 10	合計	91	67	294	214	41
	T	食	蘑菇豬柳	滷味	蒜香青江 菜	玉米段排 骨湯	營養素 比例	17%	28%	55%	100	
	晚	餐	雞翅	水晶蒼蠅 頭	蝦皮高麗 菜	黄瓜魚丸 湯	供應份數	根莖 肉	.魚 蔬 蛋).5	菜 油 堅 6.	果類	水果
星	早餐		水餃、酸辣湯				營養素	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量 Kc	
期		ķ4					合計	95	75	297	224	45
四 10/6	午	餐	酸菜鴨	絞肉花生 麵筋	腐皮三絲	豬血湯	營養素 比例	17\$	30%	53%	100	
	晚	餐) 作 由 排	塔香海帶 根	蒜香空心 菜	香菇雞湯	供應份數		蛋	菜 整 3 6.		水果
星	早餐		蘿蔔糕、奶茶				營養素	蛋白質g 脂肪		醣類 g 熱量 Kcal		
期五				合計	81	63	285	203	33			
10/7	午	餐	黑胡椒豬	紅蘿蔔炒 蛋	炒大陸妹	健康蔬菜湯	營養素 比例	16% 28% 56%		100	100%	
	晩	餐	香菇肉燥	番茄豆腐	三色蒲瓜	鮮筍肉骨	供應份數	根莖 肉	蛋	菜 油 堅	果類	水果
星	早多	餐				湯	營養素	13.3 6 蛋白質 g			4 0.2 熱量 Kc	al 0
期							合計					
六 10/8	午	餐	放假				營養素 比例				100	
	晚	餐					供應份數	1 1	魚蔬蛋	菜油堅	脂 奶果 類	水果
星	早	餐		營養素	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量 Kc	cal			
期日	午餐			合計								
10/9	ナ	食	放假				營養素 比例					
	晚	餐					供應份數		魚蔬蛋	菜油堅		水果