## 雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

早		★本校豬肉使用國產豬						營 養 分 析							
2/20 午 巻 話梅栗子   紅蘿蔔炒   蒜香黑葉   朱 噌湯   一	期一				, ,										
100		1 食	戊		,				-						
現		午	餐				味噌湯				r				•
早餐   炒飯、魚丸湯   ☆		晚	餐	薑母鴨		紅燒冬瓜	餛飩湯	供應份數	根莖	肉豆	E E		堅果	4 類	水果
100   100		早	餐	炒飯、魚力	九湯				蛋白質	fg 脂	肪 g	醣	類g	熱量 K	Ccal
現	=	午	餐	芋香燜雞										10	00%
早餐 清粥小菜   合計   100		晚	餐	打拋豬肉		開陽白菜	1	供應份數	根莖	肉蛋			堅果	4 類	水果
2/22	期 三 2/22	早	餐	清粥小菜	, ,	蛋白質	fg 脂	肪 g	醣	類g	熱量 K	Ccal			
晚餐 滷雞腿 番茄炒蛋 腐衣三絲 暖身鍋 供應份數 根茎 内蛋 堅果 顯   星期四2/23 午餐 梅干扣肉 玉米燴杏 白素 上份 100   完餐 炸肉鯽魚 滷味 漫花椰菜 翡翠湯 供應份數 供應份數 一個數量 100   豆豆 一年餐 皮蛋瘦肉粥、紅豆包 營養素 合計 一個數量 100   豆豆 一年餐 酸菜鴨 客家小炒 炒鵝白菜 關東煮 一個數量 100   豆豆 一年餐 酸菜鴨 客家小炒 炒鵝白菜 關東煮 一個數量 100   豆豆 一年餐 一年餐 一個數量 100   豆豆 一年餐 100 日本 100   豆腐 一年餐 100 日本 100   豆腐 日本 日本 日本 日本 日本   豆腐 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本   豆腐 日本 日		午	餐	蔥爆臘味	•	炒高麗菜									
中		晚	餐	滷雞腿	番茄炒蛋	腐衣三絲	暖身鍋		根莖	肉蛋			堅果	4 類	水果
2/23 午餐梅十扣肉 鮑菇 腐衣三絲 湯 比例 100   晚餐炸肉腳魚 滷味 燙花椰菜 翡翠湯 供應份數 炸肉腳魚 滷味 燙花椰菜 翡翠湯 供應份數 根莖 肉蛋 熱量 Kc 全報 豆魚 蔬菜 油脂 奶 聚果 類 合計   工工 午餐酸菜鴨 客家小炒 炒鵝白菜 關東煮 送養素 比例 保應份數 根莖 肉蛋 蔬菜 油脂 奶 聚果 類 分 2/25 上例   工工 中餐 放假		早	餐	鍋燒意麵		蛋白質	f g 脂	·肪 g	醣	類g	熱量 K	Ccal			
晚餐 炸肉鯽魚 滷味 燙花椰菜 翡翠湯 供應份數 概整 內蛋 堅果 顯   星期		午	餐	梅干扣肉		腐衣三絲	'								_
型期 早餐 皮蛋瘦肉粥、紅豆包 合計   五2/24 午餐 酸菜鴨 客家小炒炒鵝白菜 關東煮 營養素 比例   晚餐 三杯雞 螞蟻上樹 蒜香菠菜 豬血湯 供應份數 根莖 卤魚 蔬菜 油脂 奶 壓果 類 個別		晚	餐	炸肉鯽魚	滷味	燙花椰菜	翡翠湯	供應份數			蔬	菜			水果
2/24 午餐 酸菜鴨 客家小炒 炒鵝白菜 關東煮 III 100   晚餐 三杯雞 螞蟻上樹 蒜香菠菜 豬血湯 供應份數 大	期五	早	餐	皮蛋瘦肉引		蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal									
晚餐 三杯雞 螞蟻上樹 蒜香菠菜 豬血湯 供應份數 根莖 肉蛋 堅果 類   早餐 营養素 合計 合計 白計 100   晚餐 供應份數 根莖 肉蛋 上份 全穀 豆魚 蔬菜 油脂 奶 ೬果 類   供應份數 根莖 肉蛋 整果 類   「營養素 合計 合計 一 營養素 合計 合計   日 2/26 午餐 放假 一 營養素 上份 上份		午	餐	酸菜鴨	客家小炒	炒鵝白菜	關東煮								_
早餐 合計   次 2/25   午餐 放假 營養素 比例   供應份數 根莖 内蛋		晚	餐	三杯雞	螞蟻上樹	蒜香菠菜	豬血湯	供應份數			蔬	菜			水果
六 2/25 午餐 放假 100   晚餐 供應份數 供應份數 全報 豆魚 蔬菜油脂奶 整果類   健應份數 根莖 內蛋 整果類   營養素 合計 合計   管養素 比例 告養素 比例	期六	早	餐			1	ı		蛋白質	fg 脂	i肪 g	醣	類g	熱量 K	Ccal
EM   晚餐   供應份數   供應份數   根莖 內蛋   整養素   合計   管養素   上例		午	餐	放假				營養素						10	00%
星期 早餐   日2/26 午餐 放假     ************************************				11/4							蔬	菜		<b></b> 奶	水果
期日 日2/26 午餐 放假 管養素   上例	期日	咣	<b>食</b>								Bt ~	施。			Coal
2/26 午餐 放假 比例		早	餐			食系									
		午	餐	放假											
映餐 供應份數		晚	餐									菜			水果