## 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 4/3	<b>^</b>	★个伙狗的饮用 凶 性 狗					巻養素 蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal							
	早年	餐					合計							
	午多	怒	放假				營養素						10	0%
	十 食	艮					比例	λ ±n		<b>4</b> +€	**	11 pl		
	晚多	餐					供應份數	全穀 根莖	豆,肉		. 菜	油脂 堅果		水果
星 期 二 4/4	早多	餐					營養素	蛋白質	g 脂	肪g	醣	類g	熱量 K	cal
	' '			合計  ** * * * * *										
	午多	餐	放假				營養素 比例			1			ı	0%
	晚多	餐					供應份數		豆魚 肉蛋	蔬	菜	油脂 堅果		水果
星 期 三 4/5	早年	餐		營養素 合計	蛋白質	g 脂	肪g	醣	類 g	熱量 K	cal			
	<i>ተ.</i> ላ	タ	计加				營養素						10	0%
	午餐	食	放假				比例			1				
	晚多	餐					供應份數	1 1	豆魚 肉蛋	蔬	菜	油脂 堅果		水果
星 期 四 4/6	早多	<b></b>	炒飯、蛋花湯				營養素	蛋白質	g 脂		1		熱量 K	
	後		<b>ツ                                    </b>	合計	83		67	2	88	20	)92			
	午多	餐	咖哩雞	客家小炒	蒜香高麗菜	紅豆湯圓	營養素 比例	16%	6 2	29%		5%	10	0%
	晚多	餐	佛跳牆	沙茶鮮菇	蒜香小白 菜	冬瓜薏仁 排骨湯	供應份數		豆魚 肉蛋 7.7	蔬3.	菜 Q	油脂 堅果 6.4	. 類	水果
星期五4/7	早餐				<del>                                    </del>	171 74 172	營養素	蛋白質						
		餐	麵線糊、「	合計	81		68	2	75	20	)37			
	午多	餐	紅燒排骨	黄金四寶	蒜香小松 菜	豬血湯	營養素 比例	16%	3	30%	54	1%	10	0%
	晚多	餐	炸雞翅	麻婆豆腐	燙花椰菜	紫菜蛋花	供應份數		豆魚 肉蛋	蔬	菜	油脂堅果		水果
	, ,					湯		14.1	6.6	3.		6.5	0	0
星期	早餐	餐	三明治、	營養素	蛋白質					熱量 K				
期 六		-	, ,-	· 			合計	51		43	19	92	13	371
4/8	午多	餐	什錦炒飯	滷雞腿		關東煮	營養素 比例	15%		29%		5%		0%
	晚多	餐					供應份數	全穀 根莖 8.6	豆魚 肉蛋 4.3	蔬	菜 1	油脂 堅果 4.3	. 類	水果
星							營養素	番白質 g					_   ~   ~	
期	早多	餐					合計							
日 4/9	午多	 餐	放假				營養素 比例							
	晚月	 餐					供應份數		豆魚 肉蛋	蔬	菜	油脂堅果		水果