雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

EM	1918 1918 1918 1918 1918 1918 1918 1943	勝g 醣類g 62 263 9% 55%	蛋白質 g 脂肪 g 77 62 16% 29% 全穀	營養計 養計 養例 供應 養計 養計 養計 素	湯 水中游 藥膳排骨 湯	蒜香青松 菜 開陽蒲瓜	花湯 番茄 豆腐 蛋晶 蒼蠅 頭 皇包	鍋貼、蛋 洋芋香鴨 義式燉肉	餐餐餐	早午晚早
中	3	62 263 9% 55% 蔬菜油质 整型 3.9 6.2 防g 醣類 g 63 267 9% 55% 蔬菜油质 5.267 9% 55%	77 62 16% 29% 全穀 豆魚 根莖 内蛋 13.4 7.7 蛋白質g 脂肪g 78 63 16% 29% 全穀 豆魚 根莖 内蛋 13.7 6.5 3	合計 營養的 供應份 素 合養計 營養 计例	湯 水中游 藥膳排骨 湯	菜開陽蒲瓜	蕃茄豆腐蛋 水晶蒼蠅頭 望包	洋芋香鴨	餐餐餐	7 年 晚 早
期	100% 油脂 奶 水果 整果 類 6.2 0 0 項g 熱量 Kcal 7 1943 % 100% 油脂 奶 水果 6.3 0 0 頁g 熱量 Kcal 8 2171 % 100%	9% 55% x 滿 菜 油 版 整	16% 29% 全穀 豆魚 薪 根莖 内蛋 7.7 3 蛋白質g 脂肪g 78 63 16% 29% 全穀 豆魚 蔬 根莖 内蛋 13.7 6.5 3	營養 比例 供應份數 營養計 營養 比例	湯 水中游 藥膳排骨 湯	菜開陽蒲瓜	蕃茄豆腐蛋 水晶蒼蠅頭 望包	洋芋香鴨	餐餐餐	7 年 晚 早
4/17	A	3.9 6.2 3.9 6.2 b g em m g 63 267 9% 55% 55% x h 20 x h 20 x h 20 x h 20 x h 3.6 6.3 3.6 6.3 3.6 6.3 3.6 6.3	全穀 豆魚 根莖 肉蛋 13.4 7.7 蛋白質g 脂肪g 78 63 16% 29% 全穀 豆魚 蔬 根莖 肉蛋 13.7 6.5 3	比例 供應份數 營養素 合計 營養素 比例	湯 水中游 藥膳排骨 湯	菜開陽蒲瓜	蛋 水晶蒼蠅 頭 奶皇包	義式燉肉	餐	晚 早
現	堅果 類 6.2 0 0 頁 數量 Kcal 1943 % 100% 油脂 奶 水果 6.3 0 0 頁 數量 Kcal 8 2171 % 100%	S	根莖 肉蛋 13.4 7.7 3 蛋白質g 脂肪g 78 63 16% 29% 全穀 豆魚 蔬 根莖 肉蛋 13.7 6.5 3	供應份數 營養素 合計 營養素 比例	水中游藥膳排骨湯	開陽蒲瓜	水晶蒼蠅 頭 奶皇包			晚早
晚餐 義式燉肉 所間層地 頭 開陽蒲瓜 水中游 供應份數 經養養素 合計 根盤 內蛋 日前34 內蛋 月 39 長果 顯 62 日 30	堅果 類 6.2 0 0 頁 數量 Kcal 1943 % 100% 油脂 奶 水果 6.3 0 0 頁 數量 Kcal 8 2171 % 100%	S	根莖 肉蛋 13.4 7.7 3 蛋白質g 脂肪g 78 63 16% 29% 全穀 豆魚 蔬 根莖 肉蛋 13.7 6.5 3	營養素 合計 營養素 比例	藥膳排骨湯		頭 奶皇包			早
星期 早餐麵線糊、奶皇包 營養素 蛋白質皂脂肪皂 醣類皂熟量 Kcal 78 63 267 1943 4/18 午餐三杯雞 肉燥河粉 銀芽三絲 藥膳排骨 湯 比例 29% 55% 100% 晚餐 橙汁排骨 宮保魷魚 妹 大陸 金針肉絲 妹 (應份數 湯 0.5 3.6 6.3 0 0 0.3 3.7 6.5 3.6 6.3 0 0.3 0 0.3 0.3 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.3 0.5 0.5 0.3 0.5 0.5 0.3 0.5 0.5 0.3 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	1943 1943	肪g 醣類g 63 267 9% 55% 蔬菜油原型 3.6 6.3 防g 醣類g	蛋白質 g 脂肪 g 78 63 16% 29% 全穀 豆魚 成 蔬 根莖 肉蛋 13.7 6.5 3	合計 營養素 比例	湯	銀芽三絲	奶皇包	麵線糊、	餐	早
中餐 麵線糊、奶皇包	7 1943 % 100% 油脂 奶 水果 堅果 類 6.3 0 0 頁g 熱量 Kcal 8 2171 % 100%	53 267 9% 55% 蔬菜油质 坚身 3.6 6.3 肪g 醣類g	78 63 16% 29% 全穀 豆魚 蔬 根莖 肉蛋 13.7 6.5 3	合計 營養素 比例	湯	銀芽三絲		麵線糊、	餐	早
二 4/18 午餐 三杯雞 肉燥河粉 銀芽三絲 藥膳排骨 營養素 比例 16% 29% 55% 100% 晚餐 橙汁排骨 宮保魷魚 蒜香大陸 妹 金針肉絲 場 供應份數 提惠內量 (13.7) 任應份數 (13.7) (16% 29% 55% 100% 星期 三 早餐 炒麵、貢丸湯 營養素 長 安白質g (13.7) 脂肪g (13.7) 糖類g (13.7) 無數 (13.7) 17% (13.9) 30% (13.9) 53% 100% 上 上 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 <td> 100% </td> <td>9% 55% 蔬菜油原 堅之 3.6 6.3 肪g 醣類g</td> <td>16% 29% 全穀 豆魚 蔬根莖 肉蛋 13.7 6.5 3</td> <td>營養素 比例</td> <td>湯</td> <td>銀芽三絲</td> <td>内姆河粉</td> <td></td> <td></td> <td></td>	100%	9% 55% 蔬菜油原 堅之 3.6 6.3 肪g 醣類g	16% 29% 全穀 豆魚 蔬根莖 肉蛋 13.7 6.5 3	營養素 比例	湯	銀芽三絲	内姆河粉			
4/18 午餐 三杯雞 肉際河粉 銀牙三絲 湯 比例 16% 29% 55% 100% 晚餐 橙汁排骨 宮保魷魚 蒜香大陸 金針肉絲 規藍 肉蛋 規藍 肉蛋 類	油脂 奶 水果 堅果 類 6.3 0 0 負g 熱量 Kcal 8 2171 % 100%	蔬菜油原 堅 3.6 6.3 防g醣類g	全穀 豆魚 蔬 根莖 肉蛋 13.7 6.5 3	比例	湯	銀芽三絲	肉燥河船	1		
晚餐 橙汁排骨 宮保魷魚 蒜香大陸 盘針肉絲 块態份數 供應份數 程整 內屬 積 至 內屬	堅果 類 6.3 0 0 g g 熱量 Kcal 8 2171 % 100%	整点 3.6 6.3 防 g 醣類 g	根莖 肉蛋 13.7 6.5 3	供應份數	-		N W 11 W	三杯雞	餐	8 午
現象 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	6.3 0 0 頁 g 熱量 Kcal 8 2171 % 100%	3.6 6.3 防 g 醣類 g	13.7 6.5 3	供應份數	1金竹/ 統	蒜香大陸	_			
星期 早餐炒麵、頁丸湯 營養素 合計 92 72 288 2171 三4/19 午餐 滷雞翅 塔香海帶 根 節菜 頭腦	頁 g 熱量 Kcal 8 2171 % 100%	肪g 醣類g		供應份數			宮保魷魚	, 餐 橙汁排骨	晚 餐	
期 三 4/19 午餐 滷雞翅 塔香海帶根 開陽白菜 菇菇湯 營養素比例 17% 30% 53% 100% 晚餐 炸豬排 泡菜豆腐烧 蒜香油菜 香菇肉羹湯 供應份數程 全穀豆魚 蔬菜油脂炒水整果 類別水整果 類別 水水水 整果 類別水 星期四4/20 午餐 蔥爆臘味炒茶芹菜腐皮 炒高麗菜 仙草凍奶茶 營養素比例 17% 29% 54% 100%	% 100%	72 288		營養素	174	1	1 17	11 to I	Lo.	-
4/19 午餐 滷雞翅 品子 開陽白菜 菇菇湯 17% 30% 53% 100% 晚餐 炸豬排 泡菜豆腐 燒煙 蒜香油菜 香菇肉羹 湯 供應份數 根莖 內蛋 戶面 積 菜 油脂 奶 水 區果 類 13.9 8.4 3.7 6.4 0 星期 早餐 清粥小菜 營養素 合計 每0 68 286 2115 四 4/20 午餐 蔥爆臘味 房皮 炒高麗菜 仙草凍奶 茶 營養素 比例 17% 29% 54% 100%			92 72	合計			丸 湯	炒麵、貝	餐	早
根		0% 53%	17% 30%	營養素	 	問陽白並	塔香海帶	海雞 翅	錖	。年
晩餐 炸豬排 た米立内 焼 蒜香油菜 湯 供應份數 根莖 内蛋				比例	XD XD (7)		ļ	個种人	· R	9 '
基期 持 汤 13.9 8.4 3.7 6.4 0 基期 早餐 清粥小菜 營養素 合計 蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal 90 68 286 2115 四 4/20 午餐 蔥爆臘味 腐皮 沙茶芹菜 腐皮 炒高麗菜 茶 仙草凍奶 茶 營養素 比例 17% 29% 29% 54% 100%						蒜香油菜	,	\$)	餐	晚
当 早餐 清粥小菜 四 4/20 午餐 蔥爆臘味 沙茶芹菜 腐皮 炒高麗菜 仙草凍奶 營養素 比例 17% 29% 54% 100%	6.4 0 1	3.7 6.4	13.9 8.4 3							70
明								清粥小菜	餐	早
4/20 午餐 恩爆臘味 腐皮 炒高鹿采 茶 比例 17% 29% 54% 100%	0 2113	08 280	90 68		11. 苔油缸		小女女女			
2 + 1 - 2 2 + 2 + 3 1 1 1 1 1	% 100%	9% 54%	17% 29%		, ,	炒高麗菜		蔥爆臘味	餐	0 午
	油脂 奶 水果	蔬菜油原	全穀 豆魚 蔬	1017	术					
■ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・				供應份數	餛飩湯	芥藍香腸		砂鍋魚	餐	晚
D.C. M. In the state of the sta				炊羊丰			*			
■ 早餐 麵句、調味乳						早餐 麵包、調味乳				早
五 時 時	3 1073	203	10 37	1	海带芷白	芸爪挫 =	時茲妙里			
4/21 午餐 佛跳牆	% 100%	8% 56%	16% 28%					佛跳牆	餐	1 午
717 777	油脂 奶 水果	蔬 菜 油原	全穀 豆魚 蔬	7371	//×] 7//J	2011	十冊			
映 餐 咖哩雞 泡菜年糕 風味蔬菜 豬血湯 供應份數 ^{根莖 肉蛋} ^{堅果 類}		取具		供應份數	豬血湯	風味蔬菜	泡菜年糕	咖哩雞	餐	晚
星	堅果 類			巻養妻						
期 早餐 飯糰、豆漿	堅果 類 6.1 1.1 0.2	3.3 6.1	蛋白質g 脂肪g	- pag 1 79 /			税	飯糰、豆	餐	
六 雄	堅果 類 6.1 1.1 0.2 頁 g 熱量 Kcal	3.3 6.1						1		早
4/22 午餐 什錦炒飯 滷雞腿 湯 比例 15% 30% 55% 100%	堅果 類 6.1 1.1 0.2 頁 g 熱量 Kcal 4 1341	3.3 6.1 防 g 醣類 g 45 184	50 45	合計	蘿蔔魚丸		\h	11 A4 11 A	j.a.	
全穀 豆魚 蔬 菜 油脂 奶 水	堅果 類 6.1 1.1 0.2 頁 g 熱量 Kcal 4 1341	3.3 6.1 防 g 醣類 g 45 184		合計營養素			滷雞腿	什錦炒飯	餐	
一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	堅果 類 6.1 1.1 0.2 頁 g 熱量 Kcal 4 1341 % 100% 油脂 奶 水果	3.3 6.3 防 g 醣類 g 45 184 0% 55%	50 45 15% 30% 全穀 豆魚 蔬	合計 營養素 比例			滷雞腿	什錦炒飯		2 午
星	堅果 類 6.1 1.1 0.2 頁 g 熱量 Kcal 4 1341 % 100% 油脂 奶 水果 堅果 類	3.3 6.3 b g m g g d d d d d d d d d d d d d d d d	50 45 15% 30% 全穀 豆魚 根莖 肉蛋	合計營養素			滷雞腿	什錦炒飯		2 午
期早餐	堅果 類 6.1 1.1 0.2 g g 熱量 Kcal 4 1341 % 100% 油脂 奶 水果 堅果 類 4.1 0 0	3.3 6.3 b g 醣類 g 45 184 0% 55%	50 45 15% 30% 全穀 豆魚 根莖 肉蛋 蔬 9.2 3.7 0	合計 營養素 比例			滷雞腿	什錦炒飯	餐	2 午晚
日 4/23 午餐 放假 営養素	堅果 類 6.1 1.1 0.2 g g 熱量 Kcal 4 1341 % 100% 油脂 奶 水果 堅果 類 4.1 0 0	3.3 6.3 b g 醣類 g 45 184 0% 55%	50 45 15% 30% 全穀 豆魚 根莖 肉蛋 蔬 9.2 3.7 0	合計 營養素 比例 供應份數 營養素			滷雞腿	什錦炒飯	餐	2 午 晚
	堅果 類 6.1 1.1 0.2 g g 熱量 Kcal 4 1341 % 100% 油脂 奶 水果 堅果 類 4.1 0 0	3.3 6.3 b g 醣類 g 45 184 0% 55%	50 45 15% 30% 全穀 豆魚 根莖 肉蛋 蔬 9.2 3.7 0	合計 營養素 比例 供應份數 營養素 合計			滷雞腿		餐餐	2 午 晚 早 ,
	堅果 類 6.1 1.1 0.2 頁 g 熱量 Kcal 4 1341 % 100% 油脂 奶 水果 堅果 類 4.1 0 0 頁 g 熱量 Kcal	3.3 6.3 b g 醣類 g	50 45 15% 30% 全穀 豆魚 成 蔬 根莖 內蛋 9.2 3.7 0 蛋白質g 脂肪g	合計 營養 比例 供應份數 營養 合計 營養素			滷雞腿	什錦炒飯 放假	餐餐	2 午 晚 早 ,
	堅果 類 6.1 1.1 0.2 頁 g 熱量 Kcal 4 1341 % 100% 油脂 奶 水果 4.1 0 0 頁 g 熱量 Kcal 油脂 奶 水果	3.3 6. 防 g 醣類 g 45 184 0% 55% 蔬 菜 油质 堅 9 0.6 4.1 助 g 醣類 g	50 45 15% 30% 全穀 豆魚 蔬 Q.2 3.7 0 蛋白質g 脂肪g	合計 營養的 供應份 養計 营養的			滷雞腿		餐餐餐	2 午 晚 早 4