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 2/19	早	餐	肉包、冬月	瓜茶			營養素	蛋白質g		脂肪g 醣類g 熱量 Kcal		
				4. 喆 站 以	化坛长山	合計	86	63	280	203:	5	
	午	餐	打拋豬肉	紅蘿蔔炒 蛋	标香波采	結頭菜排 骨湯	營養素 比例	17%	28%	55%	1009	
	晚	餐		芹爆甜不 辣	炒白花椰 菜	紫菜蛋花湯	供應份數		蛋肉	菜 油 堅 4 6.1	果類	水 果 0
星	早餐 水餃、蔬菜湯						營養素		_		熱量 Kca	
期	'						合計	91	66	293	213	2
<u>=</u> 2/20	午	餐	咖哩雞	海陸什錦	蒜香小白 菜	冬瓜肉骨 湯	營養素 比例	17%	28%	55%	1009	
	晚	餐	東山鴨頭	螞蟻上樹	胡麻小黄瓜	金針排骨湯	供應份數	全穀 豆 雜糧 蛋	魚蔬肉	菜油)堅		水果
星	早	餐	炒飯、酸辣湯				營養素 合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量 Kcal	
期 三 2/21 星期四 2/22			ハン 以 、 日文チ	83	68	293		209:	5			
	午	餐	蘑菇肉片	菜脯蛋	玉筍青花	菇菇湯	營養素 比例	16%	29%	55%	1009	
	晚	餐	紅燒肉丁	蒸南瓜肉 末	銀芽三絲	餛飩湯	供應份數	全穀 豆 雜糧 蛋	l l	菜油, 堅,		水果
									.8 4.			1
	早	餐	麵包、牛奶				營養素	蛋白質 g 92	<i>指的</i> g	286	熱量 Kca 216	
			鹹酥油甘			玉米蛋花	合計	92	12	200	210	1
	午	餐	魚	家常豆腐	炒高麗菜	温湯	營養素 比例	17%	30%	53%	1009	
	晚	餐	三杯雞	鐵板豆腐	炒四季豆	冬菜冬粉	供應份數	雜糧 蛋		堅	果類	水果
星 期 五 2/23			四种				炒		.1 3. 脂肪 g		6 I 熱量 Kca	0.2
	午	餐餐餐	鹹粥、薯餅				營養素 合計	83	67	285	207:	
				營養素	03	07	263	207.	3			
			蔥爆豬肉	三杯蔬食	蒜香萵苣	珍珠紅茶	比例	16%	29%	55%	100%	
			麻油枸杞	エーゲ	せそせせ	黄瓜肉骨	儿应小刺		魚蔬			水田
			豬	香玉筍	蒜香菠菜	湯	供應份數		.8 3		果 4 0	果 0
星 期 六 2/24		餐餐					營養素	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量 Kca	.1
							合計					
			放假				營養素				1009	%
							比例	全穀 豆	魚蔬	菜油		水
	晚	餐					供應份數	雜糧 蛋	l l	来 海		果 0
星 期 日 2/25	日	叔					營養素	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量 Kca	.1
	干	餐					合計					
	午	餐	放假				營養素					
2/25	'	′艮¯	// IIX				比例) an	<i>y</i> 1 12	44	ale 43 -3	,
	晚	餐					供應份數	全穀 豆雜糧 蛋	魚蔬肉	菜 油) 堅:	指 乳品果 類	水果
			į.			<u> </u>	İ	<u> </u>			<u> </u>	