雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

早餐 水餃、蛋花湯	65 273 2021 29% 54% 100%
中	29% 54% 100% 豆魚 蔬菜 油脂 乳品 水果 類果 9.2 3.9 6.4 0 0 g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal 67 295 2143 28% 55% 100% 豆魚 蔬菜 油脂 乳品 水果 製品 水果 9.8 3.3 6.3 0 0 g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal 71 296 2191
4/08 午餐 糖醋排骨 蛋 紅蘿蔔炒 蒜香青松 菇菇湯 整機 上例 上級 上級 上級 上級 上級 上級 上級	豆魚
晚餐 打拋豬肉 海陸什錦 五小投戶 丸湯 供應份數 133 排資 92 20 20 星期 中餐 米粉湯、炸雞翅 夢養素 会計 好戶 好戶 房湯 房湯 房房 <b< td=""><td>蛋肉 堅果 類 果 9.2 3.9 6.4 0 0 g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal 67 295 2143 28% 55% 100% 豆魚 蔬菜 油脂 乳品 水果 9.8 3.3 6.3 0 0 g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal 71 296 2191</td></b<>	蛋肉 堅果 類 果 9.2 3.9 6.4 0 0 g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal 67 295 2143 28% 55% 100% 豆魚 蔬菜 油脂 乳品 水果 9.8 3.3 6.3 0 0 g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal 71 296 2191
早餐 米粉湯、炸雞翅	67 295 2143 28% 55% 100% 豆魚 蔬菜 油脂 乳品 水果 9.8 3.3 6.3 0 0 g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal 71 296 2191
二 4/09 午餐 照燒雞丁 芹爆鮮菇 薑爆大陸 海帶芽豆 腐湯 比例 17% 28% 55% 晚餐 當歸鴨 五彩內片 菜類 土物 供應份數 排程 蛋肉 13.4 9.8 3.3 6 星期 早餐 炒飯、魚丸湯 營養素 比例 93 71 29% 54% 中餐 滷雞腿 三杯麵腸 炒高麗菜 什錦素羹 供應份數 計量 17% 29% 54% 上例 年餐 本金額 三点 蔬菜 連續 29% 54% 上別 年餐 本金額 二点 基準 上級 29% 54% 上別 年餐 本金額 五 大面 上級 11、1 9.1 4.1 6 基期 年餐 本銀 本金額 五 本金額 五 五 金額 五 五 金額 五 五 金額 五 五 29% 54% 55% 上級 年餐 本人 本金額 五 本金額 五 五 本金額 五 五 金額 五 五 金額 五 金額 五 金額 五 五 金額 五 五 金額 五 五 五 五 金額 五 五 五	豆魚 蔬 菜 油脂 乳品 水果 9.8 3.3 6.3 0 0 g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal 71 296 2191
晚餐 當歸鴨 五彩內片 菜 供應份數 雜權 蛋內 型 日本 日本<	蛋肉 堅果 類果 9.8 3.3 6.3 0 0 g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal 71 296 2191
早餐 炒飯、魚丸湯	71 296 2191
三 4/10 午餐 滷雞腿 三杯麵腸 炒高麗菜 什錦素羹 營養素 比例 17% 29% 54% 晚餐 瓜仔雞 客家小炒 銀芽三絲 供應份數 維權 蛋肉	
 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
工期 早餐蛋餅、紅茶 合計 88 67 281 中餐 炸秋刀魚 雪菇 家常 豆腐 奶油三蔬 湯 冬瓜粉圓 營養素 比例 17% 29% 54% 晚餐 紅燒肉 香玉筍 菜 奶油三蔬 湯 供應份數 全數 豆魚 蔬菜 連 整 13.2 8.4 3.3 6 6 早餐 夾肉土司、豆漿 營養素 合計 92 67 298 五 4/12 午餐 麻油枸杞 黄金四寶 蒜香青江 結頭菜頁 之粉 上例 17% 28% 55% 晚餐 蔥爆肉絲 蕃茄炒蛋 蒜香地瓜 葉 關東煮 供應份數 全數 豆魚 蔬菜 油 整 20億分 14.2 8.9 3.3 6 14.2 8.9 3.3 6 星 基本 蛋白質 脂肪 및 醣助 및 醣	蛋肉 堅果 類 果
四 4/11 午餐 炸秋刀魚 香菇家常 奶油三蔬 冬瓜粉圓 營養素 比例 17% 29% 54% 17% 29% 54% 17% 29% 54% 17% 29% 54% 17% 29% 54% 17% 29% 54% 17% 29% 54% 13.2 8.4 3.3 6	
4/11 午餐 炸秋刀馬 豆腐 奶油二疏 湯 比例 17% 29% 54% 晚餐 紅燒肉 香玉筍 薑爆小油 金針蛋花 供應份數 全穀 豆魚 蔬菜 整整 13.2 8.4 3.3 6 星期 五 4/12 午餐 麻油枸杞 黄金四寶 蒜香青江 結頭菜頁 營養素 日次 28% 55% 晚餐 蔥爆肉絲 番茄炒蛋 蒜香地瓜 關東煮 供應份數 全穀 豆魚 蔬菜 連整 星 基場 基份 基份 3.3 6 日 基本 基金 基白質 脂肪 四類 日 基本 基本 基白質 日 日 基本 基本 基本 基本 日 基本 基本 基本 基本 基本 日 基本 基本 基本 基本 基本 日 基本 基本 基本 基本 基本 基本 日 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本	67 281 2079
晚餐 紅燒肉 香玉筍 量際小油 金面 中華	
期 早餐 夾肉土司、豆漿 合計 92 67 298 五 4/12 午餐 麻油枸杞 黄金四寶 蒜香青江 結頭菜貢 營養素 比例 17% 28% 55% 晚餐 蔥爆肉絲 蕃茄炒蛋 蒜香地瓜 葉 關東煮 供應份數 企穀 豆魚 蔬菜 油 星 基 基 基 基 基 基 基 基 基 上 基	蛋肉 堅果 類 果
五 4/12 午餐 麻油枸杞 黃金四寶 蒜香青江 結頭菜頁 營養素 比例 17% 28% 55% 晚餐 蔥爆肉絲 蕃茄炒蛋 蒜香地瓜 葉 關東煮 供應份數 企業 組 豆魚 整 14.2 荔菜 整 14.2 沒 8.9 3.3 6 星 公 ()	
晚餐 蔥爆肉絲 番茄炒蛋 椰子 開東煮 供應份數 雜糧 蛋肉 堅 星 基 基 基 基 基 基 基 基 基 基 基 基 基 基 基 基 基 基 五 基 基 基 上 </td <td></td>	
	蛋肉 堅果 類 果
■ . 早餐 三明治、午奶	g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal
<u> </u>	43 185 1342
4/13 午餐 加川我人 利麵 滷雞塊 玉米濃湯 宮食素 比例 16% 29% 55%	
晚餐 供應份數 雜糧 蛋肉 堅	蛋肉 堅果 類 果
星 期 早餐 合計	g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal
日 4/14 午 餐 放假	
全穀 豆魚 蔬 菜 注 ・	