## 雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

		大拉础内信用园 多础				·	營養分析						
	★本校豬肉使用國產豬							營養			却目取	1	
星期	早	早餐					營養素	金白質 g	脂肪g	醣類 g	熱量 Kca	ll .	
			业产签				合計						
6/10	午	餐	端午節				營養素				1009	%	
0/10			放假				比例	全穀	豆魚 蔬	菜油	脂 乳品	水	
	晚	餐					供應份數		五点 城	来 本 堅		果	
							₩ ¥ ±	<b></b>	RE RE C	<b>施光</b>	0 劫导 Voo	0	
星	早	餐	炒飯、蛋花湯				營養素 合計	蛋白質g 脂肪 g 醣類 g 熱量 Kcal   91 67 293 2138					
期 二 6/11			栗子香菇		蒜香白莧	紫菜蛋花	,	91	07	2/3	213	0	
	午	餐	新	炒箭筍	茶	湯	營養素 比例	17%	28%	55%	1009	%	
	晚餐	奴	<b>三 並 内 士</b>	五彩肉片	蒜香四季 豆	假魚肚羹	供應份數		.魚 蔬	菜 油 堅		水果	
		食	<b>卫</b>						.5 3.			0	
星	早餐	タ	水餃、魚丸湯				營養素	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量 Kca	ıl	
期		佟	小汉、黑人				合計	87	73	294	217	9	
三 6/12	午餐	餐	高昇排骨	肉燥河粉	菇扒青江 菜	金針肉絲湯	營養素 比例	16%	30%	54%	100%		
6/12		×	IPJ 2T 49F A									_	
	晚	錖	日式燒肉	海陸什錦	三色玉米	餛飩湯	供應份數		.魚 蔬	菜油堅		水果	
		×						14.2 8	.3 4.	7 6.	5 0	1	
星	早	餐	<b>麵線糊、薯餅</b>				營養素	蛋白質g	1		熱量 Kca		
期一	1 2						合計	83	67	285	207	6	
四 6/13	午	餐	蘑菇肉絲		炒高麗菜	箭干排骨 湯	營養素 比例	16%	29%	55%	1009	100%	
								全穀 豆	.魚 蔬	菜 油脂 乳品 >		水	
	晚着	餐	- 杯雞	紅燒獅子	蠔油萵苣	冬瓜蛤蜊	供應份數			来 四		果	
			,,,,,	頭		湯			8 3.			0	
星	早多	餐	麵包、豆类	<b>緬白、百</b>			營養素	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量 Kca	ıl	
期五				合計	54	42	189	134	7				
6/14	午	餐	東山鴨肉	小黄瓜炒 甜不辣	蒲瓜燴鴻 喜菇	綠豆湯	營養素 比例	16%	28%	56%	56% 100%		
0/14													
	晚	餐	晚自修 暫停				供應份數		.魚 蔬	菜 油 堅		水果	
								9.5 4	.3 1.	5 6.	1 0	0	
星 期 六 6/15	早	- 餐							脂肪g	醣類g	熱量 Kca	ıl	
	'		-	合計									
	午	餐	放假				營養素				1009	%	
							比例	全穀 豆	.魚 蔬	菜油		水	
	晚	餐					供應份數			米型		果	
	_	- •						TP / 44-	ni- n'	Take street	0	0	
星 期 日 6/16	早	餐		營養素	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal								
	, ,		 	合計									
	午	餐力	放假				營養素						
5/10		- •					比例	全穀 豆	.魚 蔬	菜油	脂乳品	水	
	晚	餐					供應份數	1 1	. 思 疏	米里		水果	
							V 1/1/2 1/4 XC						