## 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 7/21								營養素 蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal						
	早	餐			_			合計						
	午	餐	黑胡椒豬	碎脯蛋	黄瓜玉米 筍	草菇肉,湯	骨	營養素 比例					100	%
	晚	餐						供應份數	全穀雜糧				脂 乳品 果 類	水 果 0
星 期 二 7/22	早	餐						營養素 合計	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal					
	午	餐	栗子香菇 雞	香玉筍	鐵板豆芽	蘿蔔魚 丸湯	豆漿	營養素 比例					100	%
	晚	餐					1 -	供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉			脂 乳品果 類	水 果 0
星 期 三 7/23	早	餐						營養素 合計	蛋白質	f g 脂	i肪 g	醣類g	, 熱量 Kc	
	午	餐	蔥爆肉絲	三杯蔬食	蒜香地瓜 葉	玉米蛋 花湯	水果						100	%
	晚	餐					·	供應份數	全穀 雜糧	豆魚蛋肉			脂 乳品果 類	水果
星 期 四 7/24	早	2 餐					營養素	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal				al		
	'	K	W- F 1 44		ルムナ前	T		合計						
	午	餐	炸卡啦雞 芋香四寶 枸杞高麗 冬瓜愛玉				玉	營養素 比例	100%					
	晚	餐						供應份數	全穀雜糧	豆魚 蛋肉			脂 乳品 果 類 0	水 果 0
星 期 五 7/25	早	餐						營養素 合計	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal					
	午	餐	<b></b>	麻婆豆腐	蝦米炒蒲 瓜							100%		
	晚	餐						供應份數	全穀雜糧	豆魚 蛋肉			脂 乳品 果 類	水 果 0
星 期 六 7/26	早	餐			•	1		營養素 合計	蛋白質	fg Al	f肪 g	醣類g	熱量 Kc	
	午	餐	放假					營養素 比例					100	%
	晚	餐						供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉			脂 乳品 果 類	水 果 0
星 期 日 7/27	早	餐						營養素 合計	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal					
	午	餐	放假					營養素 比例						
	晚	餐						供應份數	全穀雜糧	豆魚蛋肉			脂 乳品果 類	水果