## 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 11/3	早	•	抓餅、豆漿					營養素	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kc				量 Kca	1	
	T 	食	小街、五分	合計											
	午	餐	沙茶肉絲	豆薯炒蛋	蒜香黑葉	海带結扎	非	營養素 比例						100%	6
			粉蒸排骨	南瓜肉末	白菜	骨湯 當歸冬粉 湯		供應份數	全穀	豆点	魚蔬	菜	由脂	乳品	水
	晚	餐			炒四季豆				雜糧	蛋	为	Ę	堅果	類 0	果 0
星	早	餐	漢堡、奶茶					營養素	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal					1	
期 二 11/4		餐	栗子香菇	客家小炒	風味地瓜	冬瓜肉		合計 營養素							
	午		2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		葉	骨湯		比例						100%	6
	晚	餐	香蔥雞丁	桂竹筍素 肉燒	薑爆空心 菜	黄瓜魚丸	l	供應份數		豆魚蛋肉	蔬		由脂堅果	乳品	水果
						湯								0	0
星期三11/5	早	餐	鐵板麵					營養素 合計	蛋白質	g 脂	肪 g	醣類	g 熱	量 Kca	l
		餐		西芹炒黑	薑爆大陸	蘿蔔貢		·							-
	午		照燒肉片	輪	妹	九湯	水果	宮食系 比例						100%	6
	晚	餐	茄汁肉醬 義大利麵	炸柳葉魚		<u> </u>		4 座 八 业		豆魚 蛋肉	蔬		由脂	乳品	水果
						味噌湯		供應份數							
	早	餐	<b>餐</b> 小籠包、豆漿					營養素 合計	蛋白質	g 脂	肪 g	醣類	g 熱	量 Kca	1
	-	ka	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,					營養素							_
	午	<b>餐</b>	炸雞腿					比例			T			100%	
	晚	餐	豆輪燒肉 菇 蒜香油菜 綠瓜麵線				泉	供應份數		豆魚 蛋肉	蔬		由脂 堅果	乳品 類 0	水 果 0
星 期 五 11/7	早	餐	饅頭夾蛋、豆漿					營養素	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal						
				<b>+</b>	合計										
	午	餐	咖哩雞燉 飯	奶皇包		金菇蛋花湯	營養素 比例						100%	6	
	晚	餐	酸菜燜鴨	鮮蔬魷魚	木須白菜	草菇排竹湯	哥	供應份數		豆魚 蛋肉	蔬		由脂 堅果	乳品 類 0	水 果 0
星 期 六 11/8				<b>營養素</b>	蛋白質	g 脂	肪 g	醣類	g 熱	量 Kca					
	早	餐		合計											
	午餐		放假					營養素						100%	/o
	'	~	W 11X					比例	全穀	豆魚	蔬	花、	占贴	乳品	水
	晚	餐						供應份數		蛋肉	D)(C		堅果		果 0
星 期 日 11/9	旦	早餐						營養素	蛋白質	g 脂	肪 g	醣類	g 熱	量 Kca	1
	T	长						合計							
	午	餐	放假					營養素 比例							
	晚	錖						供應份數		豆魚 蛋肉	蔬		 由脂 堅果	乳品類	水果
	ツし	'民"						<b>小心内</b> 数	-11-12	~··		-		223	1