## 雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

2		*	太木	交豬肉使		營 養 分 析							
一	見			校豬肉使用國產豬									
一年		'	R	滷肉飯、味噌湯					79	63	270	19	64
数	_	午	餐	香菇肉燥		湯花椰菜	·	- ' ' '	16%	29%	55%	100	0%
Solution   Amount	3/07		ha.	7 70 1 7 7/1		<b>火间</b>		比例	λ ±π	= A   +t	** 11	nt 1.0	1. 197
星期     子餐     蘿蔔糕、奶茶     炒高龍菜     今計     91     66     293     2136       午餐     波羅雞丁     南瓜鹹蛋     炒高龍菜     內絲湯     比例     營養素     17%     28%     55%     100%       晚餐     三杯雞     基米增杏     蒜香大陸     白菜豆腐     供應份數     銀送 中央     22     13.7     8.6     4.2     6.3     0     0       上級     中餐     蔥水餅加蛋、紅茶     一个餐     一个餐     一个餐     100%     250     2076     2076       中餐     蔥水餅加蛋、紅茶     香菇肉羹     一个餐     16%     30%     54%     100%       中餐     蔥爆臘味     蛋布面腐     轉絲白菜     冬瓜肉骨     供應份數     14     7     4     6.6     0     1       中餐     炒飯、魚丸湯     市瓜肉末     大碗的食     供應份數     14     7     4     6.6     0     1       日間     子餐     少飯、魚丸湯     本品肉素     大碗的食     大碗的食     14     7     4     6.6     0     1       日間     子餐     上級     本品面的食     大碗的食     大碗的食     1.0%     2.0%     1.0%     2.0%     1.0%     2.0%     1.0%     2.0%     1.0%     2.0%     1.0%     2.0%     1.0%     2.0%     1.0%     2.0%     2.0%     2.0%     2		晚	餐	<b>筍乾扣鴨</b>		燜茄子		供應份數	根莖	肉蛋	堅	果 類	
期		早	餐				(7)	<b>巻養素</b>					
108   108		'	K	羅蔔糕、女	· #16 &				91	66	293	21	36
电		午	餐	<b>油 思 雞 丁</b>	<b>七点比正</b>	<b>小</b> 占丽女	冬菜冬粉	,	17%	28%	55%	100	0%
E   F   F   F   F   F   F   F   F   F	3/08			<b>没</b> 維無 1	的瓜鳅虫	炒回應米	肉絲湯	比例					1
E		晚	餐	- 杯雞		蒜香大陸	•	供應份數	1				水果
Parison   Par			<b>.</b>	—111XE	鮑菇	妹	湯		13.7 8	.6 4.	2 6.	3 0	
午餐   咖哩排骨   塔香海茸   蒜香地瓜   香菇肉羹   比例   上例   上例   上例   上例   上例   上例   上例		早	餐	蔥抓餅加蛋、紅茶									
3/09		午	錖		••	<b>些禾山</b> 6							
晚餐     蔥爆臘味     番茄豆腐蛋     每級白菜     冬瓜肉骨		-7=	艮	咖哩排骨	塔香海茸		香菇肉羹	- ' ' '	1070	3070	2 1/0	200/0	
P		晚	餐	14 1D all 1	番茄豆腐		冬瓜肉骨						水果
星期     早餐     炒飯、魚丸湯     营養素     蛋白質度脂肪度醣類度熟量 Kcal 2120       3/10     午餐     炸鹽鯖魚 滷味     南瓜肉末 胃湯     玉米段肉 營養素 比例     17% 30% 53% 100%       晚餐     薑母鴨     時蔬黑輪 菜 小油 三絲魚翅 菜 人應份數 整果 類類 水果 養殖質度 脂肪度 醣類度 熱量 Kcal 整果 類類 水果 養殖質度 脂肪度 醣類度 熱量 Kcal 多合計 83 67 285 2072       星期     午餐     鍋貼、黑糖冬瓜茶     营養素 比例     16% 29% 55% 100%       中餐     蘑菇肉片 丁香花生 銀芽三絲 紅豆湯園 性應份數 提達 肉蛋 類別 水果 数別 水果 類別 水果 数別 水果 計調味乳       「年餐」 日餐 数回、蛋糕、果汁調味乳     「香養素」 15% 30% 55% 100%       「午餐」 付錦湯麵」 海雞腿     「香養素」 15% 30% 55% 100%       「白癬素」 油脂 水 水果 地脂 水 水果 地區 水 本 2 年 2 年 2 年 2 年 2 年 2 年 2 年 2 年 2 年 2				図 焼 爛 味		<b>蟳絲白菜</b>		供應份數					1
期四     午餐     炸鹽鯖魚     滷味     南瓜肉末     玉米段肉 骨湯     營養素 比例     17% 30% 53% 100%       晚餐     薑母鴨     時蔬黑輪     蒜香小油 菜     上級     上級     全級 豆魚 蔬菜 油脂 奶 水果 類 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	星	早	餐					營養素	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal				
The property of the propert	期			炒飯、魚丸湯				合計					
晚餐     畫母鴨     時蔬黑輪     蒜香小油     三絲魚翅     供應份數     全穀豆魚 競菜 油脂 奶 水果 型 15.5     5.5     9.8     4.6     6.5     0     0       星期 五3/11     千餐     白計     一個     一個 </td <td></td> <td>午</td> <td>餐</td> <td>炸鹽鳝鱼</td> <td>滷味</td> <td>南瓜肉末</td> <td></td> <td>- ' ' '</td> <td>17%</td> <td>30%</td> <td>53%</td> <td>100</td> <td>0%</td>		午	餐	炸鹽鳝鱼	滷味	南瓜肉末		- ' ' '	17%	30%	53%	100	0%
基母鴨     時蔬黑輪菜     採首小油菜     上應份數 根蓋 内蛋	3/10			7 1 JUL 11/91 /111	1G 7 -	114 / 12 1 4 2 1 2		比例		A 1 14	**		1
星     早餐     調貼、黑糖冬瓜茶     營養素     蛋白質 B 脂肪 B 醣類 B 熱量 Kcal B		晚	餐	<b>善母鴨</b>	時蔬黑輪			供應份數	根莖 肉	蛋			水果
出期     五     鍋貼、黑糖冬瓜茶     合計     83     67     285     2072       五     3/11     午餐     蘑菇肉片     丁香花生     銀芽三絲     紅豆湯圓     營養素 比例     16%     29%     55%     100%       晚餐     芋香燒雞     香蕉     上例     全穀     豆魚     蔬菜     油脂     奶     水果       工工     工厂		_	b		4 -2/6/11/ 1/14	菜	美						
五     5     16%     29%     55%     100%       0     0     0     0     0     0     0     0     0       0		I E		鍋貼、黑糖冬瓜茶									
3/11     「大 養 藍 大 大 子 養 子 養 上 所 」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」」		生	タ		· '								
晚餐     芋香燒雞     香玉筍     蒜香四季     關東者     供應份數     全穀 豆魚 蔬菜油脂 奶 水果 根莖 肉蛋     菜 油脂 奶 水果 類 「		十	食	蘑菇肉片	丁香花生	銀芽三絲	紅豆湯圓	- ' ' '	1070	2970	3370	100	070
工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工		晚	餐	34 × 35 · ·		蒜香四季	an k h		1				水果
星期     早餐     麵包、蛋糕、果汁調味乳     營養素合計     蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal 55 49 201 1460       六3/12     午餐     什錦湯麵 滷雞腿     營養素 比例     15% 30% 55% 100%       晚餐     全穀 豆魚 蔬菜油脂 奶 水果				于香燒雞	杳玉筍		關東煮	供應份數					0
分     午餐     什錦湯麵     滷雞腿     營養素     15%     30%     55%     100%       晚餐     全穀     豆魚     蔬菜     油脂     奶     水果	星	早						營養素					
3/12   什錦湯麵   滷雞腿   比例   上例   上例   企穀   豆魚   蔬 菜   油脂   奶   水果				翅巴、 金末	合計	55	49	201	14	60			
晚餐     比例       全穀 豆魚 蔬 菜 油脂 奶 水果		午	餐	什錦湯麵	滷雞腿				15%	30%	55%	100	0%
	3,12	胎	錖		*			比例	全穀 豆	.魚 蔬	菜油	指 奶	水果
		470	'民"					供應份數	根莖 肉	蛋	堅	果類	
R.9   4   0.4   4   1.1   0.2	足	早	8					<b>丛姜</b> 丰					
期		I K											
日 午餐 1,44	日	午	餐									100	0%
3/13 比例	3/13			<b>双</b> 假				- ' ' '					
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		晚	餐					<b>从</b> 確 必 數	1				水果
(									IN T N	Д	土.		