雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

							hb. 16					
	*	本村	交豬肉使	營養分析								
星	早	餐	土司夾蛋、紅茶				營養素	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal 77 60 268 1917				
期		.b-a					合計					
_	午	餐	梅干扣肉	蕃茄豆腐		結頭菜魚	營養素	16%	28%	56%	100	J %
3/21				蛋	菜	九湯	比例	ا سد ج	- 4	44	,, I,	1, 19
	晚	餐	香滷豬棒	塔香海茸	蒜香地瓜	冬菜冬粉	供應份數	1	豆魚 蔬 肉蛋	菜油	脂 奶果 類	水果
			腿	日日1分十	葉	肉絲湯		13.3	7.5 3	.9 6.3	0	0
星	早	餐	鍋貼、奶茶				營養素	蛋白質 g 86	脂肪 g 65	醣類 g 273	熱量 Kd	
期	4	叔	2/4/12 2/4/			合計	17%	29%	54%	100		
二 3/22	午	篒	三杯雞	滷味	烟冬瓜蝦	紅豆紫米	營養素	1/%	29%	54%	100)%
3/44		b-s-	,,,,,	· · · · · · · ·	皮	•	比例	λ ±n -	2 JL	42-1-1-1	ıle.)	1, 19
		餐	芋香鴨丁	香玉筍	蒜香菠菜	草菇排骨湯	供應份數		魚蘇蛋		脂 奶 果 類	水果
								13.8 9	.6 4.	2 6.4	4 0.2	0
星	早	餐	清粥小菜				營養素	蛋白質 g 83	脂肪 g 64	醣類 g 289	熱量 Ko	
期三	H	叔	,		+ 1 ,	因到北人	合計	16%	28%		100%	
$\frac{-}{3/23}$	午	篒	黑胡椒豬	翠綠雙鮮	蒜香小白	鳳梨苦瓜	營養素	10%	20%	30%	100%	
3123		.k→	柳		菜	維湯	比例	全穀 豆	魚蔬	*	1t= 1.00	-1, H
	晚	餐	宮保雞丁	客家小炒	蒸南瓜肉	蘿蔔肉骨	供應份數	1 ' 1	無 疏 蛋	- 1	脂 奶 果 類	水果
					末	湯		15 7	.9 4.	3 6.2	2 0	1
星	早	餐	意麵、饅頭夾蛋				營養素	蛋白質 g 84	脂肪 g 70	醣類 g 284	熱量 Kc	
期	4-	友又					合計	16%	30%	54%	100	
四 3/24	午	食	糖醋排骨	肉末家常	開陽白菜	金針肉絲	營養素	10/0	3070	J+70	100	, /0
3,27	24	ķσ		豆腐		湯	比例	全穀 豆	魚蔬	菜油	指 奶	水果
	晚	篒	炸魚	鮮菇咖哩	蒜香鵝白	玉米蛋花	供應份數		無 <u>疏</u>	- 1	果 類	水木
		,	1	1 7 -	菜	湯		15.4 9				0
星 期 五 3/25		餐	皮蛋瘦肉粥、紅豆包				營養素 合計	蛋白質g 脂肪g 醣類g 熱量 Kcal				
				78	61	274		19				
	午	餐	豬肉辣炒	小黄瓜炒	蒜香小油	香菇肉羹	營養素 比例	16%	28%	56%	100)%
3123			年糕	甜不辣	菜	日知门美			<u> </u>	<u> </u>		
	晚	餐	香滷雞腿	洋蔥炒蛋	清炒高麗菜	味噌湯	供應份數		魚蔬蛋		脂 奶果 類	水果
									.6 4.			0
星	早	餐		營養素 合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量 Ko	cal			
期					32	29	118	85	55			
六 2/26	午	餐	鴨肉羹麵	海雞 瑚			營養素	15%	30%	55%	100)%
3/26			心心美麴	四杯戏			比例		<u> </u>			, –
	晚	餐					供應份數		魚蔬蛋		脂 奶果 類	水果
							か 心 刃 致		.2 0.			0
星	早	餐					營養素	蛋白質g	脂肪g	醣類g	熱量 Ko	cal
期						合計						
日 2/27	午	餐	放假				營養素				100)%
3/27			AN IIX				比例	3 14	<u> </u>		,, 1,	1. 22
	晚	餐					供應份數		魚蘇蛋	菜油	脂 奶果 類	水果
							か心の数	10-11			, = 291	
									_			