雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

						* * * * * * * * * * * * * * * * * * *						
	*	本木	咬豬肉使用國產豬					營養		析		
星	早餐		土司夾蛋、紅茶				營養素	蛋白質g	脂肪g		熱量 K	
期			工力人虽	合計	77	62	265		29			
_	午	餐	三色肉絲	麻婆豆腐	蒜香蚵白	仙草凍奶	營養素	16%	29%	55%	100	0%
4/18				州安立	菜	茶	比例					
	晚	餐	酸菜鴨	素佛跳牆	 燙花椰菜	紫菜蛋花	从底八卦	1	豆魚 蔬 肉蛋	菜 油 、 堅		水果
			1 0 米 1 5	系	災化柳米	湯	供應份數			.8 6.3	0.2	0
星	早多	餐	鍋貼、奶茶				營養素 合計	蛋白質g	1	醣類g		
期			河沿 、 划了	89	68	283		21				
=	午	餐	波蘿雞丁	肉燥河粉	黄瓜三色	榨菜肉絲	營養素	17%	29%	54%	100	0%
4/19			 / 及維 井 亅	内床门彻	東瓜二巴	湯	比例					
	晚	餐	西紅柿滷	壬二烷	七千七七	冬瓜魚丸	加索公型	全穀 豆				水果
		ļ	肉	香玉筍	蒜香杏菜	湯	供應份數	根莖 肉 13.8 10			果 数 5 0	0.2
星	早多	餐	建观儿 艺	·L	<u>I</u>		營養素	-	脂肪g	醣類g		
期			清粥小菜				合計	86	69	294	21	41
Ξ	午	餐	東山鴨肉	塔香海帶 根	蒜香高麗 菜	蘿蔔貢丸湯	營養素 比例	16%	29%	55%	100%	
4/20			米山 [5]									
	晚	餐	世祖巡斗	W ++ 11 111	加せ一加	工业曲田	加古公山		魚蔬			水果
			蔥爆臘味	炸化枝排	銀芽三絲	玉米濃湯	供應份數	根莖 肉15.1 7	<u>纸</u> .8 4.		果 類 4 0	1
星	早多	餐	鍋燒意麵、饅頭夾蛋				營養素 合計	蛋白質g	脂肪g	醣類g		cal
期								95	75	297	22	243
四	午	餐	y by am 5	紅蘿蔔炒	****	1 梦始泪	營養素	17%	30%	53%	100	0%
4/21			炸肉鯽魚	蛋	蒜香菠菜	人蔘雞湯	比例					
	晚	餐	梅干扣排		- 4 tt e	-1		全穀 豆		菜油		水果
			骨	咖哩豆腐	三色蒲瓜	豬血湯	供應份數	根莖 肉15.6 8	蛋 .7 4.		果 数 5 0	0
星	早多	早餐	-				營養素 合計	蛋白質g		醣類g		
期	·		皮蛋瘦肉药	77	66	287		20	51			
五	午	餐	紅燒豬腳	金針菇炒三色	蒜香小油 菜	鯖魚麵線	營養素 比例	15%	29%	56%	100	0%
4/22	'	^										
	晚	餐			·		4	全穀 豆	魚蔬	菜油	指 奶	水果
	-90	×	沙茶肉片	碎脯蛋	開陽白菜	關東煮	供應份數	根莖 肉			果類	0
星	早彡	8		炒美主	15.5 6. 蛋白質 g		6.2 醣類 g		cal			
期	'	K	肉鬆蛋餅、豆漿				營養素合計	55	43	188		570
六	午彡	錖				玉米蛋花	,	16%	29%	55%		0%
4/23	'	K.	什錦炒麵	布丁			營養素 比例					
	晚彡	タ				湯	10 171	全穀 豆	魚蔬	菜油	指 奶	水果
	吹	艮					供應份數	根莖 肉	蛋	堅	果類	
	-	.to							5 O.			0
星	早多	餐				營養素	蛋白質g	脂肪g	朙類 g	熱重 K	cai	
期日		h.,		合計				4.0	00/			
4/24	午	餐	放假				營養素				100	0%
., 2 1	n左	友又					比例	全穀 豆	魚蔬	菜油	指 奶	水果
	晚	食					供應份數		無 疏 蛋		果類	小不