



# 西苑 高中營養午餐菜單



日期	5月13日 (一) 星期一	5月14日 (二) 星期二	5月15日 (三) 星期三	5月16日 (四) 星期四	5月17日 (五) 星期五
主食	小米飯	五穀飯	麵食	胚芽飯	糙米飯
主菜	壽喜燒豆包	花雕雞	紅燒豚肉麵	莎莎醬佐鮮魚	彩椒腰果雞丁
主菜(二)	日式茶碗蒸	管筍炒肉片	炸雞翅	三杯雞	皇帝豆燒肉
副菜(三)	玉米可樂餅	冬瓜什錦	涼拌黃豆芽	蹦皮白菜	韭菜盒子
副菜(四)	有機蚵白菜	蒜香福山萵苣	翠綠油菜	蒜香空心菜	蒜香高麗菜
湯	黃瓜貢丸湯	玉米蛋花湯	鍋貼	竹筍高纖湯	南瓜濃湯
水果	水果		水果		鮮豆漿
營養分析	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析
全穀雜糧類(份)	6	6	6	6	6
豆魚蛋肉(份)	2.2	3.3	2.4	3	3.3
蔬菜類(份)	1.5	1.6	1.5	1.7	1.5
乳品類(份)					
水果類(份)	1		1		
油脂堅果種子類	3	3	3	3	3
熱量(大卡)	817.5	842.5	832.5	822.5	840

每份重指熱重可食量

★行政院衛生福利部建議國高中學童午餐晚餐建議量★

	行政院衛生福利部學童午餐攝取建議量		
	國中生	高中生(女)	高中生(男)
熱量(大卡)	800~930	680~810	900~1050
全穀雜糧類(份)	5~6.5	4~5.5	6~7.5
豆魚蛋肉類(份)	2.5	2	3
蔬菜類(份)	2	2	2
水果類(份)	1	1	1
油脂與堅果種子類	2.5	2.5	3

未供應水果者熱量應減少60大卡

坐好吃飯

請坐好

避免  
交談嬉戲

為顧及全體師生用餐品質，務必遵守基本用餐禮儀  
打菜前務必勤洗手、勿交談並且在個人座位用餐

\*使用台灣本土豬肉