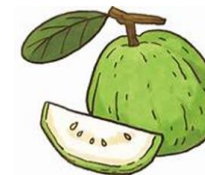




# 西苑

# 高中營養午餐菜單



日期	5月20日 (一) 星期一	5月21日 (二) 星期二	5月22日 (三) 星期三	5月23日 (四) 星期四	5月24日 (五) 星期五
主食	白米飯	蕎麥飯	米食	十穀飯	糙米飯
主菜	蒙古炒百頁	麻油雞	鮮筍粥	口水雞	佛羅倫斯鮮魚
主菜(二)	洋蔥炒蛋	京醬肉絲	炸雞腿	香菇肉燥	豆豉排骨
副菜(三)	蔥花棒	瓠瓜羹	海山滷味	大阪燒高麗	雙花繽紛
副菜(四)	翠綠油菜	翠綠青江菜	蒜香福山萵苣	有機莧菜	薑汁蚵白菜
湯	羅宋湯	酸辣湯	鮮肉包子	珍珠可可亞	榨菜肉絲湯
水果	水果		水果		保久乳
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	3.3	3.2	2.9	3.4
蔬菜類(份)	1.5	1.7	1.5	1.5	1.6
乳品類(份)					1
水果類(份)	1		1		
油脂堅果種子類	3	3	3	3	3
熱量(大卡)	802.5	845	892.5	810	970

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