



西苑 高中營養午餐菜單



日期	8月30日 (一) 星期一	8月31日 (二) 星期二	9月1日 (三) 星期三	9月2日 (四) 星期四	9月3日 (五) 星期五
主食			麵食	胚芽飯	糙米飯
主菜			鮮蔬麵疙瘩	金黃柳葉魚	咖哩飯
主菜(二)			照燒雞翅	韓式燒肉	京醬肉絲
副菜(三)			關東煮	嫩炒海帶根	大阪燒高麗
副菜(四)			有機油菜	翠綠青江菜	薑汁蚵白菜
湯			銀絲卷	玉米濃湯	冬瓜鮮菇湯
水果			水果		
營養分析			營養分析	營養分析	營養分析
主食類(份)			6	6	6
豆魚蛋肉(份)			2.3	3.1	2.8
蔬菜類(份)			1.6	1.7	2.1
奶類(份)					
水果類(份)			1		
油脂類(份)			3	3	3
熱量(大卡)			827.5	830	817.5

每份重指熟重可食量

★行政院衛生福利部建議國高中學童午晚餐建議量★

行政院衛生福利部學童午餐攝取建議量	
國中生及高中生	
熱量(大卡)	750-850大卡
主食類(份)	5-7份
豆魚蛋肉類(份)	2.5份
蔬菜類(份)	1.5-2份
水果類(份)	1份
油脂類(份)	2.5份
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、用餐前務必勤洗手、勿交談並且在個人座位用餐

*使用台灣本土豬肉