



西苑 高中營養午餐菜單



| 日期 | 9月6日(一) 星期一 | 9月7日(二) 星期二 | 9月8日(三) 星期三 | 9月9日(四) 星期四 | 9月10日(五) 星期五 | 9月11日(六) 星期六 |
|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 主食 | 芝麻飯 | 多穀飯 | 麵食 | 燕麥飯 | 糙米飯 | 紫米飯 |
| 主菜 | 八寶拌醬 | 春川炒雞 | 義大利麵 | 糖醋魚丁 | 鹹酥雞 | 三杯雞 |
| 主菜(二) | 碎脯烘蛋 | 蠔油肉片 | 香草雞排 | 薑母鴨 | 紅燒獅子頭 | 蒼蠅頭 |
| 副菜(三) | 栗子燒白菜 | 絲瓜麵線 | 鮮筍什錦 | 黃瓜鮮燴 | 鐵板銀芽 | 紅燜冬瓜 |
| 副菜(四) | 翠綠青江菜 | 蒜香高麗菜 | 有機蚵白菜 | 翠綠油菜 | 沙茶芥藍菜 | 蒜香空心菜 |
| 湯 | 日式味噌湯 | 海帶芽蛋花湯 | 白卜貢丸湯 | 綠豆西米露 | 玉米蛋花湯 | 金針什錦湯 |
| 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 | 營養分析 |
| 主食類(份) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 豆魚蛋肉(份) | 2.2 | 2.7 | 3 | 3.2 | 2.8 | 2.8 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 1.8 | 1.6 | 1.7 | 1.5 | 1.6 |
| 奶類(份) | | | | | 1 | |
| 水果類(份) | 1 | | 1 | | | |
| 油脂類(份) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 熱量(大卡) | 825 | 802.5 | 880 | 837.5 | 922.5 | 805 |

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



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