



西苑 高中營養午餐菜單



日期	9月13日 (一) 星期一	9月14日 (二) 星期二	9月15日 (三) 星期三	9月16日 (四) 星期四	9月17日 (五) 星期五
主食	小米飯	地瓜飯	麵食	五穀飯	糙米飯
主菜	咖哩油腐	蔥油淋雞	麵線糊	宮保雞丁	普羅旺斯燉雞
主菜(二)	洋蔥炒蛋	梅干扣肉	炸雞腿	黑胡椒豬柳	蒜泥白肉
副菜(三)	螞蟻上樹	沙茶鮮菇	什錦滷味	蛋酥白菜	塔香茄子
副菜(四)	翠綠油菜	薑汁蚵白菜	有機空心菜	翠綠青江菜	蒜香高麗菜
湯	三菇鮮湯	酸辣湯	鮮肉包子	黃瓜鮮菇湯	蘿蔔排骨湯
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
主食類(份)	6	6	6	6	6
豆魚蛋肉(份)	2.1	3	2.8	3	2.6
蔬菜類(份)	1.6	2	1.5	2.1	2.2
奶類(份)					1
水果類(份)	1		1		
油脂類(份)	3	3	3	3	3
熱量(大卡)	812.5	830	862.5	832.5	925

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