



# 西苑 高中營養午餐菜單



日期	9月20日 (一) 星期一	9月21日 (二) 星期二	9月22日 (三) 星期三	9月23日 (四) 星期四	9月24日 (五) 星期五
主食			米食	紅藜飯	糙米飯
主菜	中 秋 節 假 期	中 秋 節 假 期	法式燉豬肉飯	泰式酸辣魚	彩椒腰果雞丁
主菜(二)			鐵路豬排	塔香鴨	古都肉燥
副菜(三)			盒菜玳瑁	玉米三色	冬瓜鮮燴
副菜(四)			有機青松菜	蒜香高麗菜	薑汁蚵白菜
湯			竹筍排骨湯	珍珠奶茶	海帶芽蛋花湯
水果			水果		保久乳
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)			3	2.9	3.2
蔬菜類(份)			1.5	1.5	1.5
奶類(份)					1
水果類(份)			1		
油脂類(份)			3	3	3
熱量(大卡)			877.5	810	952.5

## 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