



# 西苑 高中營養午餐菜單



日期	4月15日 (一) 星期一	4月16日 (二) 星期二	4月17日 (三) 星期三	4月18日 (四) 星期四	4月19日 (五) 星期五
主食	芝麻飯	燕麥飯	麵食	五穀飯	糙米飯
主菜	鐵板豆腐	鹽酥魚丁	茄汁義大利麵	宮保雞丁(花生)	醬炒肉片
主菜(二)	蟬絲蒸蛋	香菇雞	匈牙利翅腿	梅干扣肉	奶香雞丁
副菜(三)	螞蟻上樹	涼拌海帶芽	日式關東煮	栗子白菜	培根花椰
副菜(四)	青江菜	油菜	蚵仔白菜	福山萵苣	有機蔬菜
湯	玉米蓮藕湯	味噌豆腐湯	洋芋濃湯	鮮菇蛋花湯	芹香蘿蔔湯
水果	水果		水果		豆漿
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)	1.7	3.5	2.4	3.4	4
蔬菜類(份)	1.2	1.2	1.3	2	2.2
奶類(份)					
水果類(份)	1		1		
油脂類(份)	2.5	2.6	2.6	2.5	2.5
熱量(大卡)	750	829.5	809.5	837.5	887.5

## 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	



\*所有豬肉均使用臺灣豬肉