



西苑 高中營養午餐菜單



日期	4月22日 (一) 星期一	4月23日 (二) 星期二	4月24日 (三) 星期三	4月25日 (四) 星期四	4月26日 (五) 星期五
主食	地瓜飯	蕎麥飯	米食	胚芽飯	糙米飯
主菜	海山滷味	糖醋雞丁	筒仔米糕	普羅旺斯燉雞	醬爆雞丁
主菜(二)	洋蔥炒蛋	冬瓜蒸肉餅	紅燒獅子頭	蒜泥白肉	麻香肉片
副菜(三)	海苔雙薯	鮮炒竹筍	椒鹽毛豆莢	黃瓜鮮燴	起司南瓜燒(杏仁)
副菜(四)	油菜	蚵仔白菜	高麗菜	青江菜	有機蔬菜
湯	火鍋湯	油腐細粉湯	清水肉羹湯	珍珠紅茶	結頭菜湯
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	3.5	2.7	2.8	3.4
蔬菜類(份)	1.5	1.8	1.4	1.7	1.5
奶類(份)					1
水果類(份)	1		1		
油脂類(份)	2.6	2.6	2.5	2.5	2.5
熱量(大卡)	784.5	844.5	830	785	945

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	

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
打菜前務必勤洗手、勿交談並且在個人座位用餐

*所有豬肉均使用臺灣豬肉