



西苑 高中營養午餐菜單



日期	4月29日 (一) 星期一	4月30日 (二) 星期二	5月1日 (三) 星期三	5月2日 (四) 星期四	5月3日 (五) 星期五
主食	紅藜飯	小米飯	麵食	大麥飯	糙米飯
主菜	台式油豆腐	蘑菇豬柳	蕃茄麵疙瘩	蔥燒烏魚	成都栗子雞
主菜(二)	古早味蒸蛋	日式築前煮	鹹酥雞	瓜仔肉燥	德國豬腳
副菜(三)	青蔥吉拿棒	玉米四色	涼拌雞絲	花開富貴	絲瓜米苔目
副菜(四)	青江菜	油菜	有機銀芽	蒜香福山萵苣	薑汁蚵白菜
湯	味噌海芽湯	酸辣湯	蒸肉圓	養生菇湯	蘿蔔排骨湯
水果	水果		水果		
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)	2.8	3.5	2.3	3.2	2.5
蔬菜類(份)	1	1.3	1.6	1.7	1.9
奶類(份)					
水果類(份)	1		1	1	
油脂類(份)	2.6	2.5	3	3	3
熱量(大卡)	832	827.5	827.5	897.5	790

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