



# 西苑

# 高中營養午餐菜單



日期	5月6日 (一) 星期一	5月7日 (二) 星期二	5月8日 (三) 星期三	5月9日 (四) 星期四	5月10日 (五) 星期五
主食	紅藜飯	紫米飯	米食	燕麥飯	糙米飯
主菜	麻婆豆麵腸	椒麻雞	嘉義雞肉飯	五味虱目魚柳	宮保雞丁
主菜(二)	起司歐姆蛋	蒜泥白肉	筍干扣肉	洋蔥豬柳	肉骨茶燒肉
副菜(三)	馬來糕	黃瓜什錦	白菜滷	田園四色	凉拌海帶芽
副菜(四)	有機小松菜	蒜香高麗菜	薑汁蚵白菜	翠綠青江菜	翠綠油菜
湯	冬瓜鮮菇湯	四神湯	豬血湯	摩摩喳喳	日式味噌湯
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
全穀雜糧類(份)	6	6	6	6	6
豆魚蛋肉(份)	2.3	2.7	3.2	3.2	3.3
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.6	1.5	1.9
乳品類(份)					1
水果類(份)	1		1		
油脂堅果種子類	3	3	3	3	3
熱量(大卡)	825	795	895	832.5	970

每份重指熱重可食量

★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	高中生(女)	高中生(男)
熱量(大卡)	800~930	680~810	900~1050
全穀雜糧類(份)	5~6.5	4~5.5	6~7.5
豆魚蛋肉類(份)	2.5	2	3
蔬菜類(份)	2	2	2
水果類(份)	1	1	1
油脂與堅果種子類	2.5	2.5	3

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

\*使用台灣本土豬肉