



# 西苑 高中營養午餐菜單



日期	6月17日 (一) 星期一	6月18日 (二) 星期二	6月19日 (三) 星期三	6月20日 (四) 星期四	6月21日 (五) 星期五
主食	芝麻飯	紫米飯	米食	蕎麥飯	糙米飯
主菜	大溪豆干	鹽水雞	照燒豬肉燉飯	醃焗燒肉	親子丼
主菜(二)	鮪魚聰明蛋	BBQ肉片	炸雞腿	橙汁雞丁	海苔魚球
副菜(三)	銀絲卷	絲瓜豆腐煲	綜合滷味(花生)	五香毛豆莢	開陽蒲瓜
副菜(四)	蚵仔白菜	青江菜	油菜	高麗菜	有機蔬菜
湯	白玉海結湯	冬瓜排骨湯	酸辣湯	茉香珍珠	里肌三絲湯
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)	1.8	3.1	3.2	3.4	4
蔬菜類(份)	1.3	2.4	1.5	1.3	1.9
奶類(份)					
水果類(份)	1		1		
油脂類(份)	2.5	2.5	2.6	2.5	2.5
熱量(大卡)	760	825	874.5	820	880

## 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