



# 西苑 高中營養午餐菜單



日期	6月24日 (一) 星期一	6月25日 (二) 星期二	6月26日 (三) 星期三	6月27日 (四) 星期四	6月28日 (五) 星期五
主食	小米飯	胚芽飯	麵食	五穀飯	糙米飯
主菜	壽喜燒凍腐	三杯雞	日式炒烏龍	莎莎醬肉末	鮮筍雞丁
主菜(二)	柴香蒸蛋	粉蒸排骨	唐揚雞(核桃)	蒜蓉魚片	京醬肉絲
副菜(三)	玉米可樂餅	豆瓣鮮筍	涼拌海芽	燒冬瓜	西蘭花鮮菇
副菜(四)	油菜	蚵仔白菜	空心菜	青江菜	有機蔬菜
湯	芹香魚丸湯	玉米穗湯	小魚味噌湯	香蟹蛋花湯	黃金油腐湯
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)	1.8	3.1	2.7	4	3
蔬菜類(份)	1.5	1.5	1.3	1.6	2.3
奶類(份)					1
水果類(份)	1		1		
油脂類(份)	2.6	2.5	2.6	2.5	2.5
熱量(大卡)	769.5	802.5	832	872.5	935

## 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