



西苑 高中營養午餐菜單



日期	11月18日 (一) 星期一	11月19日 (二) 星期二	11月20日 (三) 星期三	11月21日 (四) 星期四	11月22日 (五) 星期五
主食	芝麻飯	十穀飯	米食	小米飯	糙米飯
主菜	蟹黃豆腐	洋芋燒雞	西班牙燉飯	花雕雞	腰果魚丁
主菜(二)	培根炒蛋	蒙古炒肉	紐澳良炸雞	魚香肉絲	筍干扣肉
副菜(三)	玉米可樂餅	小瓜什錦	涼拌黃豆芽	鮮菇大瓜	花燴什錦
副菜(四)	蒜香福山萵苣	蒜香高麗菜	翠綠油菜	薑汁蚵白菜	有機銀芽
湯	竹筍排骨湯	玉米蛋花湯	豬血湯	肉骨茶	金針肉絲湯
水果	水果		水果		鮮豆漿
營養分析	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析	營養分析
全穀雜糧類(份)	6	6	6	6	6
豆魚蛋肉(份)	2	2.9	2.9	3	3.3
蔬菜類(份)	1.5	1.6	1.5	2.1	1.6
乳品類(份)					
水果類(份)	1		1		
油脂堅果種子類	3	3	3	3	3
熱量(大卡)	802.5	812.5	870	832.5	842.5

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

本產品含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用。請食用者留意。

***使用台灣本土豬肉**