



西苑 高中營養午餐菜單



日期	11月25日 (一) 星期一	11月26日 (二) 星期二	11月27日 (三) 星期三	11月28日 (四) 星期四	11月29日 (五) 星期五
主食	小米飯	大麥飯	米食	五穀飯	糙米飯
主菜	素肉燥	鮮菇滑雞	皮蛋瘦肉粥	泰式打拋肉	蔭鳳梨蒸魚丁
主菜(二)	日式茶碗蒸	德國豬腳	香酥雞腿	宮保雞丁	蒜泥白肉
副菜(三)	西西里燉菜	焗汁白菜	什錦滷味	大阪燒高麗	涼拌海帶芽
副菜(四)	有機黑葉白菜	翠綠油菜	蒜香福山萵苣	翠綠青江菜	薑汁蚵白菜
湯	冬瓜貢丸湯	玉米穗大骨湯	鮮肉包子	紅豆湯圓	黃瓜豆皮湯
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
全穀雜糧類(份)	6	6	6	6	6
豆魚蛋肉(份)	2	2.5	2.5	3.2	3.1
蔬菜類(份)	1.5	1.7	1.5	1.5	1.5
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	785	840	832.5	825

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**