



# 西苑 高中營養午餐菜單



日期	3月31日 (一) 星期一	4月1日 (二) 星期二	4月2日 (三) 星期三	4月3日 (四) 星期四	4月4日 (五) 星期五
主食	紅藜飯	燕麥飯	麵食		
主菜	八寶拌醬	糖醋雞丁	義大利麵	清明	清明
主菜(二)	香酥蒸蛋	沙茶肉片	無骨香雞排	連假	連假
副菜(三)	蔥花棒	西芹黑輪	大阪燒高麗		
副菜(四)	蒜香福山萵苣	青江菜	有機蔬菜		
湯	竹筍排骨湯	油腐細粉湯	南瓜濃湯		
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
主食類(份)	6	6	6		
豆魚蛋肉(份)	2.1	3.1	2.5		
蔬菜類(份)	1.5	1.8	1.8		
奶類(份)					
水果類(份)	1		1		
油脂類(份)	3	2.5	2.6		
熱量(大卡)	810	810	829.5	0	0

## 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	
國中生及高中生	
熱量(大卡)	680-1050大卡
主食類(份)	4-7.5份
豆魚蛋肉類(份)	2-3份
蔬菜類(份)	2份
水果類(份)	1份
油脂類(份)	2.5-3份
未供應水果者熱量應減少60大卡	



有食物過敏學學生，可以到西苑高中午餐中心網頁/食譜設計表(過敏原參考資料)。查詢是否有過敏食材無法食用。

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。**\*所有豬肉均使用臺灣豬肉**