



西苑 高中營養午餐菜單



日期	4月7日 (一) 星期一	4月8日 (二) 星期二	4月9日 (三) 星期三	4月10日 (四) 星期四	4月11日 (五) 星期五
主食	芝麻飯	多穀飯	米食	紅藜飯	糙米飯
主菜	丐幫滷味	黃燜雞	上海菜飯(腰果)	普羅旺斯燉肉	回鍋肉片
主菜(二)	紅顏玉米蛋	蒜泥白肉	香酥雞腿	鹽水雞	咖哩鮮魚
副菜(三)	小豆沙包	辣炒年糕	傳家白菜滷	韭菜盒子	塔香海根
副菜(四)	福山萵苣	蚵仔白菜	油菜	有機蔬菜	高麗菜
湯	蘿蔔豆皮湯	玉米排骨湯	紫菜蛋花湯	珍珠奶茶	榨菜肉絲湯
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)	2	2.9	2.6	3.4	4
蔬菜類(份)	1.5	1.6	1.6	1	1.7
奶類(份)					1
水果類(份)	1		1		
油脂類(份)	2.5	2.5	2.6	2.5	2.5
熱量(大卡)	780	790	832	812.5	995

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。

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。***所有豬肉均使用臺灣豬肉**