

國立彰化高級中學員生消費合作社代辦學生午餐團膳菜單

日期	豐成				王子				潔達				誠美				
	菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物		
2022/2/11 (星期五)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		★小米飯	煮	白米、小米		肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉	
	主菜	板烤雞腿排	魯	雞排		雞腿酥	炸	雞腿酥		蒜泥白肉	拌	肉片、豆芽菜		檸檬雞翅	蒸	雞翅	
	副食	★蕃茄豆腐	煮	雞蛋、豆腐、蕃茄		XO高麗燒肉	煮	高麗菜.豬肉.木耳.紅蘿蔔		海苔薯條	炸	薯條、海苔絲		★蝦球關東煮	煮	蝦球.米血.玉米	
	副食	黃金熱狗棒	炸	熱狗棒		★QQ滷蛋	滷	雞蛋		★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔		醬燒肉包	蒸	肉包	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		青江菜	燙	青江菜		高麗菜	炒	高麗菜		豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔	
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨		芹香蘿蔔湯	煮	蘿蔔.芹菜		味噌海芽湯	煮	海帶芽、洋蔥、味噌		玉米海芽湯	煮	玉米.海帶芽	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal			
2022/2/14 (星期一)	主食	蒲燒鯛井飯	蒸	白米、蒲燒鯛		地瓜飯	蒸	白飯.地瓜		香Q白飯	煮	白米		★燒肉飯	煮	米.胚芽.豬肉.洋蔥	
	主菜	香酥雞排	炸	雞排		獨特醬料烤雞腿	烤	雞腿		日式炸豬排	炸	豬排		炸雞排	炸	雞排	
	副食	佛蒙特咖哩鮮蔬	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔		肉燥豆干丁(豆1)	煮	絞肉.非基改豆干丁		麻油雞	煮	雞肉、米血、高麗菜、玉米		★蒸蛋	蒸	雞蛋	
	副食	★紅蘿蔔炒蛋	炒	紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋		刺瓜菇菇	煮	大黃瓜.杏鮑菇.木耳.紅蘿蔔		麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉		銀絲卷	蒸	銀絲卷	
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		油菜	燙	油菜		菠菜	炒	菠菜		高麗菜	煮	高麗菜	
	湯品	筍絲上排湯	煮	鮮筍絲、排骨		★玉米濃湯	煮	非基改玉米粒.雞蛋.紅蘿蔔		★玉米濃湯	煮	玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥		味噌豆腐湯	煮	豆腐.味噌	
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1003kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：905kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal			
2022/2/15 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★招牌油飯	炒	白米.糯米.肉絲.花生		★糙米飯	煮	白米、糙米		白米飯	煮	米	
	主菜	糖醋豬柳條	煮	豬肉、洋蔥、甜椒		蔥燒豬排	煮	豬排.蔥		咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥		蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	
	副食	蘑菇燒雞	煮	雞丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔		★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋		螞蟻上樹	炒	冬粉、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、木耳		★茶葉蛋X1	煮	雞蛋	
	副食	蒜蓉蒸餃	蒸	水餃		魚米花*2	炸	魚米花		肉絲豆芽	炒	豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜、木耳、肉絲		咖哩雞丁	煮	洋蔥.雞肉.洋芋.紅蘿蔔	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		高麗菜	燙	高麗菜		青江菜	炒	青江菜		菠菜	煮	菠菜	
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲		紫菜薑絲湯	煮	紫菜.薑絲		薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲		結頭菜湯	煮	結頭菜	
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal			
2022/2/16 (星期三)	主食	夏威夷炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、豬肉、玉米粒		香Q白飯	蒸	白飯		招牌炒麵	炒	麵條、豆芽、紅蘿蔔、韭菜、絞肉		招牌炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉.三色豆	
	主菜	沙嗲雞腿	烤	生鮮雞腿		豬肉鐵板燒	煮	豬肉片.洋蔥		菲力雞排	烤	雞排		辣味豬排	滷	豬排	
	副食	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、百頁豆腐、玉米糖		咖哩雞	煮	洋芋.雞丁.紅蘿蔔		肉燥貢丸	煮	貢丸、絞肉		滷貢丸	煮	貢丸.角螺	
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭		★焗烤白醬玉米	煮	非基改玉米粒.青豆仁.紅蘿蔔.起司		奶黃包	蒸	奶黃包*1		奶黃包X1	蒸	奶黃包	
	青菜	油菜	川燙	油菜		青江菜	燙	青江菜		高麗菜	炒	高麗菜		大黃瓜	煮	大黃瓜	
	湯品	摩摩喳喳	煮	芋頭、地瓜、西谷米、椰漿		綠豆燒仙草	煮	綠豆.仙草汁		珍珠紅茶	煮	珍珠、紅茶		珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶.奶精	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal				醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal			
2022/2/17 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米		義大利麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改玉米粒		薏仁飯	煮	白米、薏仁		白米飯	煮	米	
	主菜	香烤雞排	烤	雞排		香烤雞胸肉	烤	雞胸肉		筍香扣肉	煮	豬肉、筍乾、梅干菜		照燒雞翅	滷	雞翅	
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、金針菇、豆皮		黑椒韭香豬柳	煮	韭菜.紅蘿蔔.豆芽菜.豬柳		*柳葉魚	炸	柳葉魚		豆干滷味	煮	豆干	
	副食	柴香魷魚丸	炸	魷魚丸		煉乳甜心饅頭*1	蒸	饅頭.煉乳		肉片花椰	炒	青花、木耳、紅蘿蔔、肉片		功夫炒泡麵	煮	王子麵.豬肉.高麗菜	

2022/2/17 (星期四)	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	★酸辣湯	煮	鮮筍絲、木耳、紅蘿蔔、豆腐、雞蛋	金菇木耳湯	煮	金針菇、木耳	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	★玉米濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋			
		百分百果汁				百分百果汁				百分百果汁						
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2022/2/18 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	好呷濃芋炒飯	炒	白米、肉絲、芋頭、高麗菜	白米飯	煮	米			
	主菜	鐵路排骨	煮	豬排	咕咾肉	炸	咕咾肉	★旺來雞	炒	雞肉、腰果、鳳梨	鐵板豬柳	煮	豬柳、洋蔥			
	副食	台式滷味	煮	豬肉、鮮筍片、米血、豆皮	★玉米筍小小蛋	煮	玉米筍、烏蛋、木耳、紅蘿蔔	塔香杏菇	煮	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔	白醬洋芋	煮	洋蔥、洋芋、菇			
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類	泡菜豆腐(豆2)	煮	泡菜、非基改豆腐	★護眼起司蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司	炸雞塊X3	炸	雞塊			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔			
	湯品	榨菜肉絲湯	煮	榨菜、肉絲	鮮筍排骨湯	煮	筍片、排骨	纖筍排骨湯	煮	香菇、筍片、排骨	★榨菜蛋花湯	煮	榨菜、雞蛋			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2022/2/21 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★胚芽米飯	煮	米、胚芽			
	主菜	蔥燒雞排	魯	雞排	無骨香雞排	炸	香雞排	三杯雞	煮	雞肉、米血、九層塔	蜜汁雞翅	滷	雞翅			
	副食	京醬肉絲	煮	馬鈴薯、蕃茄、洋蔥、豬肉	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉	★玉米炒蛋	炒	雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋			
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	米血滷黑干	滷	米血、非基改黑豆干	梅粉地瓜	炸	地瓜、梅子粉	下飯肉燥	煮	絞肉			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	高麗菜	炒	高麗菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	結頭豚骨湯	煮	結頭菜、大骨	日式海芽湯	煮	味噌、海芽	金菇三絲湯	煮	金針菇、筍絲、紅蘿蔔、木耳	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋			
	營養分析	醣類：147g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1042kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、總熱量：1010.5kcal		
2022/2/22 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	夏威夷炒飯	炒	白飯、絞肉、鳳梨、青豆仁、紅蘿蔔	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	米			
	主菜	蜜汁烤豬排	烤	豬排	BBQ烤豬排	烤	豬排	蜜汁雞丁	炒	雞肉	三杯雞	煮	雞肉			
	副食	冬瓜燒鴨	煮	鴨肉、冬瓜、米血	彩繪雞柳	煮	洋蔥、甜椒、雞柳	大溪燒豆干	煮	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔	酸辣河粉	煮	寬冬粉、豬肉、豆芽			
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	太祖魷魚羹	煮	大白菜、筍絲、金針菇、魷魚、肉絲	柳葉魚	炸	柳葉魚			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	針菇肉絲湯	煮	金針菇、筍絲、紅蘿蔔、木耳、豬肉	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔、豬大骨	芹香白玉湯	煮	白蘿蔔、芹菜	★洋芋濃湯	煮	洋芋、洋蔥、雞蛋、玉米			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、總熱量：918.7kcal		
2022/2/23 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	香鬆炒飯	炒	白米、玉米粒、紅蘿蔔、菜脯、絞肉、香鬆	日式烏龍麵	煮	烏龍麵、洋蔥、豬肉			
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	麻油香香雞	煮	雞丁	*酥脆炸雞腿	炸	雞腿	炸豬排	炸	豬排			
	副食	香酥脆薯	炸	薯條	沙茶鮮筍炒花枝	炒	筍片、花枝、紅蘿蔔、蔥	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米、海帶結、米血、豆腐	醬燒肉包子X1	蒸	肉包			
	副食	歐式藍莓派	烤	藍莓派	肉燥豆腐(豆3)	煮	非基改豆腐、絞肉	港式雙拼-水餃、燒賣	蒸	水餃*2、燒賣*1	滷海帶	煮	海帶、紅蘿蔔			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	菠菜	炒	菠菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	波霸綠豆燒仙草	煮	粉圓、綠豆、燒仙草	芋圓奶茶	煮	芋圓、奶茶粉	綠豆湯	煮	綠豆	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
	主食	紫米飯	蒸	白米、紫米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、高麗菜	★小米飯	煮	白米、小米	白米飯	煮	米			
	主菜	★香酥蝦排	炸	調理蝦排	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	糖醋魚	拌	魚肉	泰式雞排	滷	雞排			
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	★海苔蒸蛋	蒸	雞蛋、海苔	奶油玉米	煮	玉米、洋蔥、豬肉			

2022/2/24 (星期四)	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、公仔麵	如意水餃*3	蒸	水餃	韓式泡菜總匯	炒	王子麵、高麗菜、豆芽、泡菜、肉絲	回鍋肉片	煮	豬肉、豆干
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★巧達濃湯	煮	非基改玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	香菇大瓜湯	煮	大黃瓜、香菇	★筍仔蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、 總熱量：1016kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質： 27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：969kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質： 29g、總熱量：965.4kcal		
2022/2/25 (星期五)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、油蔥酥	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	咖哩燴飯	炒	白米、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉	白米飯	煮	米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、甜椒	蔥爆豬肉片	煮	豬肉片、洋蔥	黑胡椒豬排	滷	豬排	蒜味豬排	滷	豬排
	副食	太祖鮮筍羹	煮	鮮筍絲、紅蘿蔔、豬肉、木耳、大白菜	★蒲瓜燴烏蛋	煮	蒲瓜、烏蛋、紅蘿蔔	海帶三絲	炒	海帶絲、豆干絲、芹菜、紅蘿蔔、九層塔	鍋貼X1水餃X1	蒸	鍋貼、水餃
	副食	上海湯包	蒸	湯包	芹香黑輪	炒	芹菜、黑輪	照燒花枝丸	滷	花枝丸、柴魚片	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	小白菜	炒	小白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	三絲湯	煮	金針菇、紅蘿蔔、木耳	結頭排骨湯	煮	結頭菜、芹菜	日式味噌湯	煮	味噌、高麗菜、海帶芽
	營養分析	醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量： kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：914kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質： 29g、總熱量：999.4kcal		
豬肉來源產地	台灣				台灣				台灣				
目前供應油品	福壽沙拉油/福壽耐炸油				大成大豆沙拉油、大成純炸油				福壽沙拉油、福壽耐炸油				

營養師叮嚀：

◎國人食物過敏症狀發生率及嚴重性較高之6項致過敏性原料，包含蝦、蟹、芒果、花生、牛奶（不包括由奶類取得之乳糖醇）、蛋及其製品，為提醒同學，爰菜單中含有過敏原食物標示★。

◎煉乳是"濃縮奶"的一種。煉乳是將鮮乳經真空濃縮或其他方法除去大部分的水分，濃縮至原體積25-40%左右的乳製品。

◎所謂"奶精"是屬於調味品，與牛乳製品及成份無關，對奶粉過敏的人，照樣可以使用，且無糖份，不會影響血糖之控制。「奶精」的正式名稱為「植物性奶油」，所以並不是從鮮乳提煉出來的。