

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		
2023/5/1 (星期一)	主食	黑胡椒豬柳燴飯	煮	白米、豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔		地瓜飯	蒸	白飯.地瓜		香Q白飯	煮	白米		★胚芽米飯	蒸	米.胚芽	
	主菜	麻香嫩雞腿	煮	雞腿		照燒豬里肌	煮	豬里肌		沙茶肉片	煮	豬肉、洋蔥		醬燒豬柳	煮	豬肉.洋蔥	
	副食	醬燒雞柳條*1	煮	雞柳條		鳳梨雞丁	煮	洋蔥.鳳梨.雞丁		★芝麻黑干	滷	豆干		燒肉圓X1	蒸	肉圓	
	副食	xo醬公仔麵	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒸煮麵		海苔花枝丸*1	炸	海苔.花枝丸		黑胡椒毛豆莢	拌	毛豆莢		筍仔羹	煮	竹筍.紅蘿蔔	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		青江菜	燙	青江菜		大陸A菜	炒	大陸A菜		油菜	煮	油菜	
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨		芹香刺瓜湯	煮	芹菜.大黃瓜		竹筍針菇湯	煮	筍絲、金針菇		日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：109g、蛋白質：33g、脂質：28g、總熱量：842kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal			
2023/5/2 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★櫻花蝦炒飯	炒	白飯.櫻花蝦.絞肉.雞蛋		★燕麥飯	煮	白米、燕麥		白米飯	蒸	米	
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排		香烤雞腿排	烤	雞腿排		★黃金炸魚排	炸	魚排		鹹水雞	煮	雞肉.百頁	
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、百頁豆腐、米血		青花朵朵炒肉絲	炒	青花菜.豬肉.木耳.紅蘿蔔		焗汁洋芋	燉	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒		★蒲燒魚X1	蒸	蒲燒魚	
	副食	沙嗲四季豆炒菇	煮	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類		蒜香小肉圓*1	蒸	肉圓.蒜頭		古早味白菜滷	煮	大白菜		★焗烤玉米	煮	玉米.乳酪絲	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		高麗菜	燙	高麗菜		青江菜	炒	青江菜		青江菜	煮	青江菜	
	湯品	三絲湯	煮	筍絲、紅蘿蔔、木耳		味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌.非基改豆腐		神州味噌湯	煮	豆腐、洋蔥		★白菜蛋花湯	煮	大白菜.雞蛋	
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、總熱量：1016kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：112g、蛋白質：33g、脂質：29g、總熱量：858kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
2023/5/3 (星期三)	主食	夏威夷炒飯	炒	白米、三色丁、絞肉、高麗菜、鳳梨罐頭		香Q白飯	蒸	白飯		古早味油飯	炒	白米、糯米、豬肉		傳統肉燥麵	蒸	麵.洋蔥.豬肉	
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排		招牌鹹豬肉	炒	鹹豬肉.洋蔥.蔥		鐵路豬排	滷	豬排		無骨香雞排	炸	雞排	
	副食	香濃巧克力捲	蒸	巧克力捲		椰香咖哩雞	煮	洋芋.雞丁.紅蘿蔔.青豆仁		關東煮	燉	菜頭、玉米、油豆腐、米血		炒干片	煮	豆干	
	副食	雞塊尬薯條大拼盤	炸	雞塊、薯條		★茶碗蒸	蒸	雞蛋		醬燒包	蒸	醬燒包		奶皇包X1	蒸	奶皇包	
	青菜	油菜	川燙	油菜		空心菜	燙	空心菜		空心菜	炒	空心菜		大黃瓜	煮	大黃瓜	
	湯品	★紅豆布丁烤奶	煮	紅豆、布丁、奶粉		紅豆奶茶	煮	紅豆.奶茶粉		檸檬山粉圓	煮	山粉圓		奶茶紅豆粉圓	煮	紅豆.奶精.粉圓.紅茶包	
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：112g、蛋白質：33g、脂質：29g、總熱量：858kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal			
2023/5/4 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米		義大利麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改玉米		★糙米飯	煮	白米、糙米		白米飯	蒸	米	
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片		鐵路排骨	滷	豬大排		蜜汁雞排	滷	雞排		三杯雞	煮	雞肉.百頁	
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉、小豆輪		米血滷豆干(豆2)	滷	米血.非基改豆干		塔香干片	炒	豆干		黑胡椒香腸片	煮	香腸	
	副食	紅油水餃*2	蒸	水餃		鮮肉包*1	蒸	鮮肉包		*梅粉地瓜	炸	地瓜、梅粉		熱炒米粉	煮	米粉.高麗菜	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		包心菜	燙	包心菜		鵝白菜	炒	鵝白菜		大白菜	煮	大白菜	
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、三色丁、雞蛋		鮮筍湯	煮	筍絲.芹菜		蘿蔔排骨湯	煮	菜頭、排骨		★港式大滷湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋	
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：122g、蛋白質：36g、脂質：29g、總熱量：914kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal			
	主食	寶島白飯	蒸	白米		★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉		白米飯	蒸	米	
	主菜	韓式泡菜豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、泡菜		麥脆雞丁	炸	雞丁		麻油肉片	煮	豬肉、高麗菜		鐵板燒肉	煮	豬肉	
	副食	香酥花枝捲	炸	花枝捲		鐵板快炒燒肉	炒	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔		烘烤翅小腿	烤	翅小腿		嫩溜海帶	煮	海帶	

2023/5/5 (星期五)	副食	★玉米滑蛋	炒	玉米粒、洋蔥、雞蛋	★焗烤甜玉米	烤	非基改玉米粒,青豆仁,紅蘿蔔,起司	塔香三絲	炒	海帶絲、豆干絲、芹菜	★柳葉魚X1	炸	柳葉魚
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	海芽湯	煮	海芽,薑絲	★元氣蔬菜湯	煮	高麗菜、海帶芽、雞蛋	榨菜絲湯	煮	榨菜絲
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：113g、蛋白質：36g、脂質：30g、總熱量：887kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2023/5/8 (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	蒸	米,胚芽
	主菜	芝麻醋溜排骨	炒	肉丁、洋蔥、彩椒、鳳梨	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	醬滷豬排	滷	豬排	檸檬香雞翅	蒸	雞翅
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁、杏鮑菇、百頁豆腐、紅蘿蔔	紅燒肉丁	煮	蘿蔔,豬肉,紅蘿蔔	肉香油腐	滷	油豆腐	下飯肉醬	煮	番茄,豬肉
	副食	白菜肉丸子	蒸	豬絞肉、大白菜	螞蟻上樹	炒	芹菜,紅蘿蔔,冬粉,絞肉,高麗菜	香菇高麗	炒	高麗菜、香菇、角螺	★焗烤通心麵	煮	空心麵,乳酪絲
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米,紅蘿蔔,雞蛋	巧達濃湯	煮	馬鈴薯、玉米粒	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、總熱量：1016kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：108g、蛋白質：33g、脂質：28g、總熱量：830kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2023/5/9 (星期二)	主食	椰香咖哩雞丼飯	煮	白米、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞丁	蠔油豬柳炒飯	炒	白飯,豬肉,青豆仁,紅蘿蔔	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	爆炒脆皮鴨	炒	鴨丁,九層塔	*糖醋魚	炸	魚肉	沙茶豬排	魯	豬排
	副食	蒜蓉湯包	蒸	湯包	★番茄炒蛋	炒	番茄,雞蛋,蔥	★海苔蒸蛋	蒸	雞蛋、海苔	咖哩燒肉	煮	洋蔥,洋芋,豬肉
	副食	芹香甜不辣	炒	甜不辣、芹菜、彩椒	如意水餃*3	蒸	水餃	北港赤肉羹	繪	大白菜、筍絲、豬肉	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥,雞蛋
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	包心菜	燙	包心菜	空心菜	炒	空心菜	炒蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	鮮竹筍、雞蛋	三絲湯	煮	金針菇,豬肉,紅蘿蔔	茶壺湯	煮	菜頭、雞肉	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽,雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：107g、蛋白質：36g、脂質：30g、總熱量：863kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2023/5/10 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥、豆干、絞肉、三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	義大利肉醬麵(拌)	煮	麵、番茄、玉米粒、豬肉、紅蘿蔔	鹹香肉炒飯	蒸	豬肉,洋蔥,米
	主菜	壽喜燒肉	煮	豬肉、大白菜、洋蔥、紅蘿蔔	巴比Q烤豬里肌	烤	豬里肌	麥香雞堡	烤	香雞堡	排骨酥	炸	排骨酥
	副食	韓式魷魚拚洋蔥圈	炸	魷魚、洋蔥圈	濃厚咖哩	煮	洋芋,紅蘿蔔,青豆仁	客家小炒	炒	豆干	★米血蝦球燒	煮	米血,蝦球
	副食	藍莓可頌	烤	藍莓可頌	泰式醬燒翅小腿*1	煮	翅小腿	香烤香蒜條	烤	香蒜條	巧克力銀絲卷X1	蒸	銀絲卷
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★黑糖芋圓撞奶	煮	芋圓、黑糖、奶粉	仙草蜜	煮	仙草凍	★花生薏仁湯	煮	花生、小薏仁	綠豆仙草	煮	綠豆,仙草
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：110g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：862kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2023/5/11 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵,洋蔥,絞肉,高麗菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	米
	主菜	蠔油鳳翅	烤	雞翅	檸檬烤雞翅	烤	雞翅	*泰式椒麻雞	炸	雞肉	椒麻雞丁	煮	雞肉
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★紅絲炒蛋	炒	紅蘿蔔,雞蛋,蔥	肉末豆腐	煮	豆腐、豬肉	豬肉水餃X2	煮	水餃
	副食	田園花椰肉片	煮	花椰菜、紅蘿蔔、豬肉	薯條拚甜不辣	炸	薯條,甜不辣	絲瓜冬粉	炒	冬粉、絲瓜	家常豆腐	煮	豆腐
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	柴香豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、柴魚片	青菜豆腐湯(豆3)	煮	青菜,非基改豆腐	筍香肉絲湯	煮	筍絲、肉絲、榨菜	★玉米濃湯	煮	玉米,雞蛋,洋蔥
		水 果			水 果			水 果			水 果		
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：124g、蛋白質：34g、脂質：28g、總熱量：903kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯,五穀飯	日式咖哩飯(南洋咖哩)	煮	白米、馬鈴薯、紅蘿蔔	白米飯	蒸	米
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	三杯雞	煮	雞丁,九層塔	咕咾肉	煮	豬肉	日式壽喜燒	煮	豬肉,洋蔥

2023/5/12 (星期五)	副食	浮水魷魚燒	煮	小白菜、鮮竹筍絲、紅蘿蔔、木耳、魷魚圈	爆炒干片魷魚(豆4)	炒	非基改豆干、魷魚、紅蘿蔔、木耳	芹香貢丸	滷	貢丸、芹菜	★黃金蝦排X1	炸	蝦排			
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	雞蛋、蕃茄、豆腐	蒜香奶油甜玉米	煮	非基改玉米、紅蘿蔔	★金黃炒蛋	炒	雞蛋、馬鈴薯、玉米粒	柴魚關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	地瓜葉	燙	地瓜葉	鵝白菜	炒	鵝白菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	冬瓜肉片湯	煮	冬瓜、豬肉	筍仔湯	煮	竹筍			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：108g、蛋白質：35g、脂質：30g、總熱量：859kcal				醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2023/5/15 (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	★豬柳燴飯	蒸	豬柳、洋蔥、米、胚芽米			
	主菜	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	左宗棠雞	煮	雞肉	炸雞排	炸	雞排			
	副食	★黃金魚條	炸	新鮮魚條	黑胡椒燴肉	煮	洋蔥、豬肉、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔	蜜汁印干	滷	豆干	★玉米炒蛋	煮	玉米、雞蛋			
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔	椒鹽魷魚圈*1	炸	魷魚圈	沙茶麵疙瘩	炒	高麗菜、麵疙瘩	豬肉湯包X1	蒸	湯包			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	大白菜	煮	大白菜			
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	味噌豆腐湯(豆5)	煮	味噌、非基改豆腐	大瓜豆皮湯	煮	大黃瓜、角螺	味噌豆腐湯	煮	洋蔥、豆腐、味噌			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：111g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：835kcal				醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2023/5/16 (星期二)	主食	麻婆豆腐丼飯	煮	白米、豆腐、洋蔥、三色丁、絞肉	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	蒸	米			
	主菜	醬香燒豬排	煮	豬排	★宮保雞丁	煮	雞丁、辣椒、花生	筍香扣肉	滷	豬肉、筍干	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	筍絲什錦	煮	筍絲、肉絲、木耳、紅蘿蔔、芹菜	★鮮蔬蝦捲	滷	蝦捲、四季豆	麥香雞堡肉X1	炸	雞堡肉			
	副食	彩繪小瓜炒菇	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、菇類	炭烤香腸	烤	香腸	白菜滷	煮	大白菜、角螺、紅蘿蔔	招牌滷味	煮	米血、豆干			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★麵線湯	煮	麵線、雞蛋、紅蘿蔔	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	海芽金菇湯	煮	海帶芽、金針菇			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：855kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2023/5/17 (星期三)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、老薑片、豬肉、油蔥酥、香菇	香Q白飯	蒸	白飯	肉燥乾拌麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	義大利肉醬麵	蒸	麵、洋蔥、豬肉			
	主菜	轟炸大雞排	炸	雞排	蔥爆豬肉片	炒	洋蔥、豬肉、蔥	*香脆雞排	炸	雞排	滷豬排	魯	豬排			
	副食	彩繪福州丸	煮	福州丸、大白菜、紅蘿蔔	韓式泡菜炒年糕	炒	泡菜、包心菜、年糕、豬肉、木耳、紅蘿蔔	黑胡椒毛豆莢	拌	毛豆莢	酸菜豆干片	煮	豆干、酸菜			
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	★小瓜滑蛋	炒	小黃瓜、雞蛋、紅蘿蔔	烤饅頭	烤	烤饅頭	刈包X1	蒸	刈包			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	綠豆波霸仙草凍	煮	綠豆、粉圓、仙草凍	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖磚、山粉圓	仙草蜜	煮	仙草	波霸奶茶	煮	粉圓、奶精、粉圓			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：29g、總熱量：848kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2023/5/18 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	炸醬麵(豆6)	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改豆干	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	米			
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血	鹽酥雞	炸	雞丁	蒜香拌肉	拌	豬肉、豆芽菜	花瓜燒雞	煮	雞肉、花瓜			
	副食	東坡燒肉	煮	肉丁、筍乾、小豆輪	沙嗲四季炒豬柳	炒	四季豆、豬肉、木耳、紅蘿蔔	★酥脆柳葉魚	炸	柳葉魚*1	蔬燴福州丸X1	煮	福州丸、紅蘿蔔			
	副食	xo醬蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	香蒸湯包*2	蒸	湯包	海帶三絲	炒	海帶絲、豆干絲、芹菜	炒泡麵	煮	王子麵、王子麵			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	炒竹筍	煮	竹筍			
	湯品	★酸辣湯	煮	鮮竹筍、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、板豆腐	菜頭湯	煮	蘿蔔、芹菜	金針肉絲湯	煮	金針、冬瓜、肉絲	★洋芋濃湯	煮	洋蔥、馬鈴薯、雞蛋			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：125g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：922kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
	百分百果汁				百分百果汁				百分百果汁				百分百果汁			
	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：125g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：922kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal			
	主食	藥膳雞寶丼飯	煮	白米、雞肉、冬瓜、米血、百頁豆腐	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★胚芽米飯	蒸	米、胚芽米			

2023/5/22 (星期一)	主菜	蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	椒鹽燻雞	烤	雞肉	韓式拌雞	拌	雞肉、洋芋	紅燒排骨	魯	豬肉			
	副食	古早味白菜滷	煮	大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆皮	炸醬肉燥豆干(豆7)	煮	絞肉、非基改豆干	壽喜燒百頁	燒	百頁、大白菜	老滷豆腐	煮	豆腐、豬肉			
	副食	上海湯包*1	蒸	湯包	珍珠丸子*1	蒸	珍珠丸子	開陽蒲瓜	炒	蒲瓜、角螺	菜頭粿X1	蒸	蘿蔔糕			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜	福山萵苣	煮	福山萵苣			
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	鍋燒菇菇湯	煮	金針菇、豬肉絲	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	冬瓜湯	煮	冬瓜			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：108g、蛋白質：33g、脂質：27g、 總熱量：821kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2023/5/23 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	什錦炒飯	炒	白飯、絞肉、青豆仁、紅蘿蔔	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米			
	主菜	★咖滋魚排	炸	魚排	卡茲豬排	炸	豬排	安東燉雞	燉	雞肉、寬粉、白蘿蔔	咖哩燒雞	煮	雞肉、洋蔥、馬鈴薯			
	副食	★蕃茄豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	豆瓣鮮筍炒魷魚	炒	筍絲、魷魚、木耳、紅蘿蔔、芹菜	醬爆干片	滷	豆干	★菜脯蛋	煮	菜脯、雞蛋			
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	豬絞肉	★焗烤起司饅頭*1	烤	饅頭、起司	蒙古熱炒	炒	高麗菜	綜合炸物	炸	百頁、豬肉			
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	高麗菜	燙	高麗菜	空心菜	炒	空心菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	針菇肉絲湯	煮	金針菇、紅蘿蔔、豬肉、木耳、鮮竹筍	紫菜湯	煮	紫菜、薑絲	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、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：110g、蛋白質：36g、脂質：29g、 總熱量：861kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal			
2023/5/24 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、木耳、豬肉、紅蘿蔔	香Q白飯	蒸	白飯	★奶香焗烤麵	烤	麵、洋芋、洋蔥、玉米粉、紅蘿蔔、絞肉、乳酪絲	韓式炒飯	蒸	豬肉、洋蔥、泡菜、米			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬柳、洋蔥、彩椒	三杯雞	煮	雞丁、九層塔	*日式炸豬排	炸	豬排	日式炸豬排	炸	豬排			
	副食	草莓鬆餅	烤	草莓鬆餅	蘑菇醬洋蔥肉片	煮	洋蔥、豬肉片、紅蘿蔔、蔥	綜合滷味	滷	豆干、菜頭、玉米、水晶餃	綜合甜不辣	煮	甜不辣、魚蛋			
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	雞塊*2	炸	雞塊	烘烤雞塊	烤	雞塊*2	醬燒肉包X1	蒸	肉包			
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	百香檸檬山粉圓	煮	百香果、山粉圓、檸檬汁	珍珠奶茶	煮	粉圓、奶茶粉	珍珠紅茶	煮	粉圓	紅豆布丁	煮	紅豆、布丁			
營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				醣類：104g、蛋白質：36g、脂質：31g、 總熱量：856kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、 總熱量：987.4kcal			
2023/5/25 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	黑胡椒鐵板麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改豆干	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	米			
	主菜	香草烤雞翅	烤	雞翅	脆皮烤鴨	炒	鴨丁、九層塔	鳳梨雞丁	煮	雞肉	蜜汁雞排	魯	雞排			
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、蕃茄、九層塔	絲瓜金菇	煮	絲瓜、金針菇	太祖魷魚羹	繪	大白菜、筍絲、泡魷魚、豬肉	沙茶米血	煮	米血、豬肉			
	副食	咖哩花椰菜	煮	花椰菜、紅蘿蔔、木耳、菇類	如意水餃*3	蒸	水餃	紅油抄手	拌	水餃	豬肉鍋貼X1	蒸	鍋貼			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	空心菜	煮	空心菜			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、三色丁、雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	玉米穗湯	煮	玉米、油豆腐	★黃金濃湯	煮	玉米、洋蔥、雞蛋			
	水 果				水 果				水 果				水 果			
營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：122g、蛋白質：34g、脂質：29g、 總熱量：903kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：950kcal			
2023/5/26 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	巷口炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	鐵路排骨	煮	豬排	豬肉鐵板燒	煮	豬肉、洋蔥、蔥	味噌燒肉	煮	豬肉、洋蔥	回鍋肉片	煮	豬肉、紅蘿蔔、豆芽菜			
	副食	京醬肉絲	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、蕃茄、豬肉	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋、蔥	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	檸檬翅腿X1	蒸	翅腿			
	副食	椒鹽天婦羅	炸	杏鮑菇、百頁豆腐	香烤翅小腿	烤	翅小腿	大瓜什錦	炒	大黃瓜、豬肉	公仔麵	煮	王子麵、高麗菜			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	芹香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、芹菜	冬粉湯	煮	冬粉、芹菜	★酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、筍	青菜豆腐湯	煮	小白菜、豆腐			
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：109g、蛋白質：36g、脂質：31g、 總熱量：872kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、 總熱量：987.4kcal			

2023/5/29 (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	蒸	米.胚芽米			
	主菜	佛蒙特咖哩豬	煮	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	香烤雞腿排	烤	雞腿排	三杯雞	煮	雞肉	洋芋燒肉	煮	洋芋.豬肉			
	副食	椒鹽雞丁	炸	雞丁	咖哩豬	煮	洋芋.紅蘿蔔.豬肉	★鮮菇蒸蛋	蒸	雞蛋、香菇	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	副食	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線	麻婆豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐.蔥	精燉菜燒	燉	大白菜、紅蘿蔔、角螺	鹽酥雞	炸	雞肉			
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜.豬大骨	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：107g、蛋白質：32g、脂質：28g、總熱量：823kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2023/5/30 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★飄香油飯	蒸	白飯.糯米飯.豬肉.花生	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	米			
	主菜	蔥爆鹹豬肉	炒	豬肉、洋蔥、青蔥	照燒豬里肌	煮	豬里肌	咖哩肉片	燉	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	泡菜雞排	煮	雞排			
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	甜玉米小小蛋	煮	非基改玉米.烏蛋.紅蘿蔔.青豆仁	★卡滋柳葉魚	炸	柳葉魚*1	下飯肉燥	煮	碎瓜.豬肉			
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	五香黑輪	滷	黑輪	麻辣米血	滷	米血	冬瓜魷魚	煮	冬瓜.魷魚			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	鮮竹筍、雞蛋	蘿蔔豆腐湯	煮	蘿蔔.非基改豆腐	和風彩頭湯	煮	菜頭、洋蔥	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：108g、蛋白質：34g、脂質：28g、總熱量：841kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2023/5/31 (星期三)	主食	沙茶什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、洋蔥、豬肉、三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	鄉村炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	維力酢醬麵	蒸	洋蔥.麵.豬肉			
	主菜	咖滋海鮮排	炸	海鮮排	甜麵醬燒雞	煮	雞丁.洋蔥.紅蘿蔔	七味烤雞翅	烤	雞翅	脆皮雞翅	炸	雞翅			
	副食	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米穗、海帶結、百頁豆腐	筍乾燒肉	煮	筍干.補菜.豬肉	韓式豆腐鍋	煮	豆腐、大白菜、豬肉	油豆腐貢丸	煮	油豆腐.貢丸			
	副食	金門鍋貼*1	蒸	鍋貼	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	蒜香肉圓	蒸	肉圓	★芝麻包X1	蒸	芝麻包			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	波霸奶茶	煮	粉圓、奶茶	巧克力QQ圓	煮	巧克力粉.QQ圓	芋頭西米露	煮	芋頭、西米露	檸檬愛玉	煮	愛玉.檸檬汁			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1005kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：864kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
豬肉來源產地	臺灣				臺灣				臺灣				臺灣			
目前供應油品	福壽沙拉油/福壽耐炸油				大成純炸油/聯福沙拉油				福壽沙拉油/福壽耐炸油				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11項致過敏性原料，包含：1、甲殼類及其製品；2、芒果及其製品；3、花生及其製品；4、牛奶、羊奶及其製品；5、蛋及其製品；6、堅果類及其製品；7、芝麻及其製品；8、含麩質之穀物及其製品；9、大豆及其製品；10、魚類及其製品；11、使用亞硫酸鹽類等。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。