

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
2022/8/30 (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.紅蘿蔔		小米飯	煮	白米·小米	
	主菜	普羅旺斯雞腿	烤	雞腿		卡茲豬排	炸	豬排		蒜泥白肉	拌	豬肉·豆芽菜	
	副食	鐵板豆腐	煮	板豆腐、洋蔥、三色丁、豬肉		★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋		香滷油腐	滷	油豆腐·豬肉	
	副食	招牌鍋貼*1	蒸	鍋貼		芹香黑輪	炒	芹菜.黑輪		螞蟻上樹	炒	冬粉·豬肉·高麗菜	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		包心菜	燙	包心菜		鵝白菜	炒	鵝白菜	
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋		味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌.非基改豆腐		芹香蘿蔔湯	煮	芹菜·白蘿蔔	
	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：115g、蛋白質：36g、脂質：28g、總熱量：861kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal	
2022/8/31 (星期三)	主食	台式什錦炒麵	炒	麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉		香Q白飯	蒸	白飯		招牌炒麵	炒	麵條·韭菜·豆芽菜·絞肉	
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排		三杯雞	煮	雞丁.九層塔		無骨香雞排	炸	雞排	
	副食	椒鹽奶皇包	炸	奶皇包		客家小炒(豆2)	炒	非基改豆干.豬肉.芹菜		家常滷味	滷	黑豆干·海帶·玉米塊·紅蘿蔔	
	副食	滷味拼盤	煮	四季豆、黑豆干、海帶結、紅蘿蔔		黃金薯餅*1	炸	薯餅		芝麻包	蒸	芝麻包	
	青菜	油菜	川燙	油菜		青江菜	燙	青江菜		空心菜	炒	空心菜	
	湯品	★紅豆qq烤奶	煮	紅豆、QQ、奶粉		黑糖山粉圓	煮	黑糖.山粉圓		冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖磚·山粉圓	
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：116g、蛋白質：31g、脂質：25g、總熱量：813kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal	
2022/9/1 (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		燕麥飯	煮	白米·燕麥	
	主菜	咖滋魚排	炸	魚片		醬燒豬里肌	煮	豬里肌		筍香扣肉	煮	筍乾·豬肉	
	副食	太祖鮮筍羹	煮	大白菜、竹筍、紅蘿蔔、木耳、豆皮		魷魚什錦	煮	魷魚.筍絲.烏蛋.木耳.紅蘿蔔		大阪燒高麗	炒	高麗菜·豆芽菜·豬肉·柴魚片	
	副食	客家小炒	炒	芹菜、紅蘿蔔、木耳、豆干、小魚乾		鮮肉包	蒸	鮮肉包		麻辣米血	滷	米血	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		小白菜	燙	小白菜		油菜	炒	油菜	
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨		菜頭湯	煮	蘿蔔.芹菜		大瓜排骨湯	煮	大黃瓜·排骨	
	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：119g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：841kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal	
2022/9/2 (星期五)	主食	印度皇家咖哩飯	煮	白米、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞丁		五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		★焗烤通心麵	烤	通心麵·豬肉·起司	
	主菜	粵式鳳梨咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、鳳梨		香烤雞胸肉	烤	雞胸肉		蜜汁雞丁	炒	雞腿·洋芋	
	副食	泰式海鮮卷	蒸	海鮮卷		椰香咖哩豬	煮	洋芋.紅蘿蔔.豬肉		太祖魷魚羹	煮	大白菜·魷魚·肉絲·筍絲	
	副食	廣式蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕		螞蟻上樹	炒	冬粉.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔		★玉米炒蛋	炒	玉米·雞蛋	
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		油菜	燙	油菜		青江菜	炒	青江菜	
	湯品	日式味噌湯	煮	板豆腐、海帶芽、味噌		★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米.雞蛋		味噌豆腐湯	煮	豆腐	
	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：113g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：850kcal			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		地瓜飯	蒸	白飯.地瓜		香Q白飯	煮	白米	
	主菜	法式香嫩雞排	煮	雞排		椒鹽燻雞	烤	雞肉		咖哩肉片	煮	豬肉·洋芋·洋蔥	
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	番茄、雞蛋、豆腐		黑椒洋蔥燻肉	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔.青豆仁		★海芽炒蛋	炒	雞蛋·海芽·紅蘿蔔	

2022/9/5 (星期一)	副食	蒸肉丸子	蒸	絞肉	★焗烤蒸蛋	烤	雞蛋.起司	梅粉地瓜	烤	地瓜	海帶滷味	煮	海帶.豆干
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	白菜鮮菇湯	煮	大白菜、紅蘿蔔、菇類	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜.排骨	蘿蔔味噌湯	煮	白蘿蔔	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1003kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質： 27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：116g、蛋白質：35g、脂質：27g、 總熱量：850kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質： 28g、總熱量：950kcal	
2022/9/6 (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	胚芽飯	煮	白米、胚芽米	白米飯	蒸	白米
	主菜	壽喜燒肉	煮	豬肉、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔	咕咾肉	炸	咕咾肉	三杯雞	炒	雞肉、九層塔	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	蔥爆雞丁	煮	雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、米血	米血滷黑干(豆3)	滷	米血.非基改豆干	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線	麥克雞塊X2	炸	雞塊
	副食	章魚燒小丸子	炸	章魚丸	如意水餃*3	蒸	水餃	蜜汁印干	滷	豆干	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳	鵝白菜	燙	鵝白菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	筍絲大骨湯	煮	鮮筍絲、大骨	蘿蔔玉米湯	煮	蘿蔔.非基改玉米	★玉米濃湯	煮	玉米、雞蛋、紅蘿蔔	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	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：117g、蛋白質：28g、脂質：28g、 總熱量：871kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質： 30.5g、總熱量：973.3kcal	
2022/9/7 (星期三)	主食	黃金鮭魚炒飯	炒	白米、高麗菜、鮭魚罐頭、三色丁、洋蔥	香Q白飯	蒸	白飯	日式炒烏龍	炒	麵條、豬肉、高麗菜	古早味肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	豆乳雞	炸	雞丁	日式醬汁肉片	煮	豬肉片.洋蔥.蔥	鐵路豬排	滷	豬排	卡拉雞排	炸	雞排
	副食	★焗烤奶香洋芋	烤	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、三色丁、起司、豬肉	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	五更腸旺	煮	豆腐、筍片、酸菜、豬肉	魚蛋關東煮	煮	魚蛋.米血
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	★荷包蛋	煎	荷包蛋	醬燒包	蒸	醬燒包	紅豆包X1	蒸	紅豆包
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	冬瓜西谷米	煮	冬瓜糖、西谷米	椰果奶茶	煮	椰果.奶茶粉	百香雙Q	煮	百香果汁、粉圓、椰果	珍珠冬瓜茶	煮	冬瓜糖磚.粉圓
	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：109g、蛋白質：36g、脂質：28g、 總熱量：835kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質： 28g、總熱量：944.4kcal	
2022/9/8 (星期四)	主食	古早味肉燥飯	蒸	白米、洋蔥、絞肉、脆瓜	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.洋蔥.絞肉.高麗菜	麥片飯	煮	白米、麥片	白米飯	蒸	米
	主菜	照燒豬排	魯	豬排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	海鮮花枝排	炸	花枝排	三杯雞	煮	雞肉.三杯雞
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	青花豬柳	炒	青花菜.豬肉.木耳.紅蘿蔔	泡菜麵疙瘩	炒	麵疙瘩、泡菜、大白菜	白菜滷	煮	大白菜.豆皮.金針菇
	副食	★冬瓜鴿蛋	煮	冬瓜、百頁豆腐、鴿蛋、紅蘿蔔	藍莓餐包	烤	餐包	芹香三絲	炒	海帶、豆干、芹菜、紅蘿蔔	燒滷豆腐X1	煮	豆腐
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	金菇肉絲湯	煮	金針菇、竹筍、紅蘿蔔、木耳、豬肉	青菜豆腐湯(豆4)	煮	青菜.非基改豆腐	香菇筍片湯	煮	香菇、筍片	冬瓜湯	煮	冬瓜
	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：115g、蛋白質：35g、脂質：27g、 總熱量：851kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質： 28g、總熱量：984kcal	
2022/9/12 (星期一)	主食	蘑菇豬柳燴飯	煮	白米、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯	地瓜飯	蒸	白飯	香Q白飯	煮	白米	胚芽米飯	蒸	米.胚芽米
	主菜	蒙古烤肉	煮	豬肉、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔	京都醬燒里肌	煮	里肌肉	無骨香雞排	炸	雞排	炸豬排	炸	豬排
	副食	咖哩花椰菜	煮	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、木耳	高麗佐雞柳	炒	高麗菜.雞柳.木耳.紅蘿蔔	蒼蠅頭	炒	豆干、豬肉、四季豆	★冬瓜鴿蛋	煮	冬瓜.鴿蛋
	副食	黃金海苔丸子	炸	海苔丸子	波浪脆薯	炸	薯條	奶焗白菜	煮	大白菜	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	空心菜	炒	空心菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★白菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米.雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	玉米、雞蛋	味噌紫菜湯	煮	洋蔥.味噌.海帶芽
	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：899g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：115kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal	
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★招牌炒飯	炒	白飯.豬肉.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	米
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	椒鹽雞翅	炸	雞翅	洋蔥豬柳	炒	洋蔥、豬肉	檸檬雞翅	滷	雞翅

2022/9/13 (星期二)	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉、小豆輪	絲瓜金菇	煮	絲瓜、金針菇	腐皮高麗	炒	高麗菜、豆皮	豬肉鍋貼X1	蒸	鍋貼
	副食	xo醬公仔麵	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、公仔麵	炭烤香腸	烤	香腸	芹香貢丸	滷	西芹、貢丸	下飯肉燥	煮	洋蔥、豬肉
	青菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳	小白菜	燙	小白菜	青江菜	炒	青江菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	蔥香豆腐湯(豆6)	煮	非基改豆腐、蔥	薑絲海芽湯	煮	薑絲、海帶芽	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	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：117g、蛋白質：35g、脂質：27g、 總熱量：117kcal			醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、 總熱量：1010.5kcal		
2022/9/14 (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	家常乾麵	炒	麵條、豆芽菜、韭菜、絞肉	雞肉飯	煮	米、洋蔥、雞肉
	主菜	普羅旺斯雞排	烤	雞排	御膳大排	滷	豬大骨	香酥雞腿	炸	雞腿	菲力雞排	滷	雞排
	副食	茄汁熱狗	烤	熱狗	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜、鴨丁	關東煮	煮	白蘿蔔、海帶、油豆腐、玉米	★蝦球玉米	煮	蝦球、玉米
	副食	★金針燒扁蒲	煮	扁蒲、金針菇、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	★蔥花菜脯蛋	煎	雞蛋、蔥、菜脯	奶黃包	蒸	奶黃包	醬燒肉包X1	蒸	肉包
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	炒竹筍	煮	竹筍
	湯品	綠豆燒仙草	煮	綠豆、燒仙草	★紅豆牛奶	煮	紅豆、牛奶	綠豆湯	煮	綠豆	綠豆湯	煮	綠豆
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal			醣類：117g、蛋白質：33g、脂質：27g、 總熱量：845kcal			醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、 總熱量：918.7kcal		
2022/9/15 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白米、小米	古早味肉燥麵	煮	麵條、絞肉、非基改豆干	胚芽飯	煮	白米、胚芽米	白米飯	蒸	米
	主菜	黃金魚排	炸	魚片	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	蒙古肉片	炒	豬肉	咖哩燒雞	煮	洋蔥、雞肉
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、百頁豆腐、米血	★白醬海鮮洋芋	煮	洋芋、紅蘿蔔、蝦仁	竹筍炒肉絲	炒	竹筍、肉絲	★滷蛋X1	滷	雞蛋
	副食	上海湯包	蒸	湯包	奶皇包	蒸	奶皇包	茄汁甜不辣	煮	甜不辣	海帶干絲	煮	海帶、豆干
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	煮	包心菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	冬菜粉絲湯	煮	冬菜、粉絲、紅蘿蔔	鮮筍湯	煮	筍片、豬大骨	蘿蔔排骨湯	煮	菜頭、排骨	★玉米濃湯	煮	玉米、洋蔥、雞蛋
		百分百果汁			百分百果汁			百分百果汁			百分百果汁		
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：967kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal			醣類：118g、蛋白質：33g、脂質：26g、 總熱量：838kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、 總熱量：962kcal		
2022/9/16 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	雞肉飯	煮	雞肉、白米	白米飯	蒸	米
	主菜	香草雞腿	烤	雞腿	豬肉鐵板燒	煮	豬肉片、洋蔥、蔥	照燒魚丁	煮	魚肉	日式肉片	煮	洋蔥、豬肉
	副食	★番茄炒蛋	煮	番茄、雞蛋、豆腐	米血雞丁	煮	米血、雞丁	★海苔蒸蛋	蒸	雞蛋、海苔絲	炒泡麵	煮	王子麵、豬肉
	副食	蒜蓉蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	韓式泡菜炒豆干(豆5)	炒	泡菜、非基改豆干	鐵板銀芽	炒	豆芽菜、肉絲、韭菜、木耳	柳葉魚X1	炸	柳葉魚
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	中國A菜	煮	中國A菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	刺瓜湯	煮	大黃瓜、芹菜	榨菜肉絲湯	煮	榨菜、肉絲	柴魚豆腐湯	煮	豆腐
	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：113g、蛋白質：43g、脂質：34g、 總熱量：935kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal		
2022/9/19 (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	蒜泥白肉	煮	豬肉	香菇雞	煮	香菇、雞丁	鐵板豬排	滷	豬排	燒滷豬排	滷	豬排
	副食	★菜脯炒蛋	炒	菜脯、雞蛋	什錦肉燥(豆7)	煮	非基改豆干、絞肉	★南瓜炒蛋	炒	南瓜、雞蛋	豬肉水餃X2	煮	水餃
	副食	★開陽大白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、蝦皮	★焗烤玉米	烤	起司、非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁	糖醋百頁	炒	白頁豆腐	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋、玉米粒	紫菜湯	煮	紫菜、薑絲	金菇三絲湯	煮	金針菇、筍絲、紅蘿蔔	★洋芋濃湯	煮	洋蔥、馬鈴薯、玉米、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：119g、蛋白質：36g、脂質：27g、 總熱量：868kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、 總熱量：999.4kcal		
2022/9/20 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	沙茶豬柳炒飯	炒	白飯、豬肉絲、紅蘿蔔、青豆仁	糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米

2022/9/20 (星期二)	主菜	日式蒲燒魚	蒸	魚片	香滷豬排	滷	豬排	泰式打拋豬	炒	豬肉·番茄·紅蘿蔔	泡菜肉片	煮	豬肉.泡菜			
	副食	椰香咖哩雞	煮	馬鈴薯·洋蔥·紅蘿蔔·雞丁	★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋	★蛋酥絲瓜	煮	絲瓜·麵線·雞蛋	★滑嫩蒸蛋	蒸	雞蛋			
	副食	絲瓜麵線	煮	絲瓜·麵線	黃金柳葉魚	炸	柳葉魚	客家小炒	炒	豆干·豬肉·魷魚	豆干滷味	煮	豆干			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	小白菜	炒	小白菜	中國A菜	煮	中國A菜			
	湯品	日式味噌湯	煮	豆腐·海帶芽·味噌	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	味噌海芽湯	煮	海芽·柴魚片	味噌湯	煮	味噌.海帶芽.高麗菜			
	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：112g、蛋白質：41g、脂質：33g、總熱量：918kcal				醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、總熱量：911.9kcal		
2022/9/21 (星期三)	主食	古早味油飯	蒸	糯米·香菇·豬肉·油蔥酥	香Q白飯	蒸	白飯	鐵板麵	炒	麵條·玉米·豬肉	肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉			
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	北平烤鴨	炒	鴨丁.蔥	咕咾肉	炒	豬肉·洋蔥·白芝麻	炸雞翅	炸	雞翅			
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅	咖哩豬	煮	洋芋.紅蘿蔔.豬肉	培根炒高麗	炒	培根·高麗菜	蘿蔔貢丸	煮	蘿蔔.貢丸			
	副食	紅油蒸餃*2	蒸	水餃	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	水餃	蒸	水餃	銀絲卷X1	蒸	銀絲卷			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	空心菜	炒	空心菜	炒蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	波霸奶綠	煮	粉圓·奶綠	紅茶山粉圓	煮	紅茶.山粉圓	冬瓜西米露	煮	冬瓜糖磚·西米露	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精			
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：115g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：846kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal			
2022/9/22 (星期四)	主食	日式黃金豬排丼飯	炸	白米·豬排	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.洋蔥.絞肉.高麗菜	燕麥飯	煮	燕麥·白米	白米飯	蒸	米			
	主菜	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉·高麗菜·紅蘿蔔·金針菇·豆皮	鐵路排骨	滷	豬大排	椒鹽魚丁	炸	魚丁	宮保雞丁	煮	雞肉			
	副食	招牌花枝卷	蒸	花枝卷	★花枝羹	煮	花枝.筍絲.烏蛋.木耳.紅蘿蔔	麻婆豆腐	煮	豆腐·豬肉	公仔麵	煮	王子麵.豬肉			
	副食	中卷佐四季豆	煮	四季豆·紅蘿蔔·木耳·中卷	酸辣烤翅小腿	烤	翅小腿	大瓜什錦	炒	大黃瓜·紅蘿蔔·木耳	鐵板豆腐X1	煮	豆腐			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	鵝白菜	燙	鵝白菜	油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽·雞蛋	雙菇大骨湯	煮	金針菇.袖珍菇.木耳	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜·薑絲	冬瓜湯	煮	冬瓜			
	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：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：843kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			
2022/9/23 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	咖哩飯	炒	咖哩·白飯·雞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	糖醋豬柳條	煮	豬肉·洋蔥·甜椒	無骨香雞排	炸	香雞排	香烤雞排	烤	雞排	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	海結燒黑乾	煮	黑豆干·紅蘿蔔·海帶結	黑椒洋蔥燻肉	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔	芹香黑輪	炒	西芹·黑輪	芝麻球X1	炸	芝麻球			
	副食	紫米丸	蒸	紫米丸	螞蟻上樹	炒	冬粉.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔	辣炒寬粉	煮	河粉·豬肉·紅蘿蔔	壽喜燒	煮	洋蔥.豬肉			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜	地瓜葉	煮	地瓜葉			
	湯品	三絲湯	煮	竹筍·紅蘿蔔·木耳	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	★蔬菜蛋花湯	煮	小白菜·雞蛋	海芽肉絲湯	煮	海帶芽.豬肉			
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：123g、蛋白質：37g、脂質：28g、總熱量：899kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal			
2022/9/26 (星期一)	主食	古早味肉燥飯	煮	白米·洋蔥·脆瓜·豬肉	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	泰式咕咕雞	炒	雞丁·洋蔥·彩椒	照燒豬里肌	炒	豬里肌	菲力雞排	滷	雞排	酸辣雞排	滷	雞排			
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥·雞蛋·紅蘿蔔	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.雞丁.	★花生海結	滷	海帶結·水花生	豬肉餃子X2	煮	水餃			
	副食	爆漿芋泥包	蒸	芋泥包	★荷包蛋	煎	雞蛋	海苔洋芋	炸	洋芋·海苔絲	紅燒豬腩	煮	蘿蔔.豬肉			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	空心菜	炒	空心菜	大黃瓜	煮	大黃瓜			
	湯品	★大滷湯	煮	大白菜·豆腐·紅蘿蔔·木耳·竹筍·雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜.薑絲	★酸辣湯	煮	豆腐·雞蛋·筍絲·木耳	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：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：111g、蛋白質：39g、脂質：30g、總熱量：877kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			

2022/9/27 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★什錦炒飯	炒	白飯.絞肉.雞蛋.紅蘿蔔	糙米飯	煮	糙米·白米	白米飯	蒸	米
	主菜	黑胡椒豬柳	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	卡茲豬排	炸	豬排	蔥燒魚片	煮	魚片	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	雙色花椰炒菇	炒	青花菜、白花菜、菇類、紅蘿蔔	青花魷魚	炒	青花菜.魷魚.紅蘿蔔.木耳	小瓜細腐	煮	豆腐·小黃瓜	泡菜豆腐鍋	煮	豆腐.大白菜
	副食	椒鹽脆薯	炸	薯條	港式湯包*2	蒸	湯包	芹香福州包	蒸	福州包	冬瓜燒肉	煮	冬瓜.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	小白菜	燙	小白菜	高麗菜	炒	高麗菜·豆皮	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	菜頭排骨湯	煮	蘿蔔.排骨	羅宋湯	煮	洋芋·番茄·洋蔥	高麗菜肉絲湯	煮	高麗菜.豬肉
	營養分析	醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：118g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：862kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal	
2022/9/28 (星期三)	主食	蘑菇鐵板麵	煮	麵、洋蔥、豬肉、三色丁、玉米粒	香Q白飯	蒸	白飯	肉燥拌麵	炒	麵條·豆芽菜·韭菜·絞肉	招牌炒飯	蒸	米.洋蔥.豬肉
	主菜	香酥魚片	炸	魚片	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	日式豬排	炸	豬排	炸雞排	炸	雞排
	副食	沙嗲小瓜炒菇	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、菇類	麻婆豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐.蔥	白菜滷	滷	大白菜·豬肉·紅蘿蔔	筍仔肉絲	煮	竹筍.豬肉
	副食	義式蒸肉丸子	蒸	絞肉	碳烤香腸	烤	香腸	紅豆包	蒸	紅豆包	豬肉包子X1	蒸	豬肉包子
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	摩摩喳喳	煮	地瓜、芋頭、西谷米、椰漿	麥香奶茶	煮	奶茶粉	珍珠紅茶	煮	粉圓·紅茶	綠豆薏仁湯	煮	綠豆.薏仁
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：110g、蛋白質：34g、脂質：28g、總熱量：830kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal	
2022/9/29 (星期四)	主食	紫米飯	蒸	白米、紫米	日式烏龍麵	炒	烏龍麵.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔	薏仁飯	煮	白米·薏仁	白米飯	蒸	米
	主菜	鐵路排骨	煮	豬排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	糖醋雞丁	炒	雞丁	照燒豬排	滷	豬排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、豬肉、洋蔥、三色丁	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	麻油小火鍋	煮	豬肉·玉米·米血	★滑嫩蒸蛋	蒸	雞蛋
	副食	★奶香白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉、奶粉	沙茶米血糕	煮	米血糕	★洋蔥蒸蛋	蒸	洋蔥·雞蛋	咖哩燒肉	煮	洋蔥.豬肉.洋芋.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	海芽薑絲湯	煮	海芽.薑絲	鮮甜蘿蔔湯	煮	菜頭·排骨	筍絲湯	煮	竹筍
	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：118g、蛋白質：43g、脂質：33g、總熱量：943kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal	
2022/9/30 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	香Q白飯	蒸	白飯	鄉村炒飯	炒	豬肉·紅蘿蔔·高麗菜	白米飯	蒸	米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	蔥爆豬肉片	炒	豬肉.洋蔥	泡菜肉片	煮	泡菜·肉片	糖醋肉丁	煮	豬肉.洋蔥
	副食	麻油燒雞	煮	雞丁、高麗菜、米血	★柴魚蒸蛋	蒸	雞蛋.柴魚	大溪燒豆干	滷	豆干·紅蘿蔔	柳葉魚X1	炸	柳葉魚
	副食	黃金鍋貼	蒸	鍋貼	芹香黑輪	炒	黑輪.芹菜	甘梅地瓜	烤	地瓜	玉米絞肉	煮	玉米.豬肉
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍、排骨	鮮筍湯	煮	鮮筍	★玉米蛋花湯	煮	玉米·雞蛋	★酸辣湯	煮	豆腐.木耳.雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1005kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：112g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：839kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal	
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				大成大豆沙拉油/大成純炸油			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。