

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		
2022/3/1 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★沙茶肉絲蛋炒飯	炒	白飯.豬肉絲.雞蛋		★小米飯	煮	白米·小米		★胚芽米飯	蒸	米.胚芽米	
	主菜	杏子炸豬排	炸	豬排		獨特醬汁烤雞腿	烤	雞腿		日式炸豬排	炸	豬排		菲力雞排	魯	雞排	
	副食	日式咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔		酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇		★通心粉炒蛋	炒	雞蛋·通心粉·高麗菜		雞汁湯包X2	蒸	雞汁湯包	
	副食	★紅蔘炒蛋	炒	洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋		鍋貼*2	煎	鍋貼		★花生海結	煮	海帶結·花生		九份滷味	煮	豆干.米血.紅蘿蔔	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		高麗菜	燙	高麗菜		炒小白菜	炒	小白菜		蒲瓜	煮	蒲瓜	
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌		★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米.雞蛋		香菇白玉湯	煮	香菇·白蘿蔔		冬瓜湯	煮	冬瓜	
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：41g、脂質：35g、總熱量：1019kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal			
2022/3/2 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、豬肉、香菇、油蔥酥、蝦米		香Q白飯	蒸	白飯		招牌炒麵	炒	麵條、絞肉、豆芽菜、韭菜		府城肉燥麵	蒸	麵.洋蔥.絞肉	
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、彩椒		脆皮雞排	炸	雞排		蜜汁魚丁	拌	魚肉		炸雞排	炸	雞排	
	副食	香酥大薯餅	炸	薯餅		泰式打拋豬	煮	豬絞肉.洋蔥.九層塔		塔香印干	滷	豆干·酸菜·洋蔥		辣炒香腸	煮	香腸	
	副食	如意水餃	蒸	水餃		★焗烤蒸蛋	烤	雞蛋.起司		美味雙拼	炸	玉米可樂餅*1.地瓜球*1		煉乳鬆餅	蒸	鬆餅.煉乳	
	青菜	油菜	川燙	油菜		青江菜	燙	青江菜		炒菠菜	炒	菠菜		油菜	煮	油菜	
	湯品	★紅豆烤奶	煮	紅豆、奶粉		★紅豆牛奶	煮	紅豆.奶粉		冬瓜山粉圓	煮	山粉圓		芋香紅豆湯	煮	芋頭.紅豆	
	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
2022/3/3 (星期四)	主食	傳家肉燥飯	煮	白米、豬肉、洋蔥、脆瓜		香草紅醬義大利麵	煮	麵線.洋蔥.絞肉.非基改玉米		★糙米飯	煮	白米·糙米		咖哩飯	蒸	米.洋蔥.洋芋.紅蘿蔔.雞肉	
	主菜	普羅旺斯雞腿	烤	雞腿		香滷豬大排	滷	豬大排		壽喜燒肉	煮	肉片·洋蔥		蒜香豬排	魯	豬排	
	副食	招牌海鮮卷	蒸	海鮮卷		★魷魚羹	煮	魷魚.金針菇.筍絲.烏蛋.木耳.紅蘿蔔.芹菜		★南瓜炒蛋	炒	雞蛋·南瓜·洋蔥		★茶碗蒸	蒸	雞蛋	
	副食	XO醬蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕		奶皇包*1	蒸	奶皇包		彩繪花椰	炒	花椰·木耳·紅蘿蔔·肉片		龍鳳鍋貼x1	蒸	鍋貼	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		包心菜	燙	包心菜		炒油菜	炒	油菜		高麗菜	煮	高麗菜	
	湯品	★酸辣湯	煮	筍絲、木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋		味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌.非基改豆腐		★玉米蛋花湯	煮	玉米粒·雞蛋		★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋	
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1014kcal				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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal			
2022/3/4 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米		★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		義式肉醬麵	煮	麵條·番茄·洋蔥·玉米粒·絞肉		白米飯	蒸	米	
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞腿排		香烤雞腿排	烤	雞腿排		鐵路豬排	滷	豬排		泡菜燒肉	煮	泡菜.豬肉	
	副食	筍乾燒肉	煮	肉丁、筍乾		海結燒肉	煮	蘿蔔.海帶結.豬肉.紅蘿蔔		彩繪貢丸	滷	貢丸		柳葉魚	炸	柳葉魚	
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉		★QQ滷蛋*1	滷	雞蛋		紅豆包	蒸	紅豆包		鐵板豆腐	煮	豆腐	
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		菠菜	燙	空心菜		炒青江菜	炒	青江菜		四季豆	煮	四季豆	
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨		金菇木耳湯	煮	金針菇.木耳		金菇三絲湯	煮	金針菇·筍絲·木耳		★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋	
	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：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal			
	主食	蘑菇豬柳燴飯	煮	白米、豬肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔		地瓜飯	蒸	白飯.地瓜		香Q白飯	煮	白米		★豬柳燴飯	蒸	洋蔥.豬柳.米.胚芽米	
	主菜	蔥燒雞排	魯	雞排		三杯雞	煮	雞丁.九層塔		義式烤雞排	烤	雞排		炸魚排	炸	魚排	
	副食	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血、九層塔		黑椒韭香豬柳	煮	韭菜.豆芽菜.豬柳.紅蘿蔔		★番茄炒蛋	炒	雞蛋·番茄		螞蟻上樹	煮	冬粉.高麗菜.絞肉	

2022/3/7 (星期一)	副食	XO醬炒公仔麵	炒	蒸煮面、紅蘿蔔、高麗菜、木耳	麻婆豆腐(豆2)	煮	非基改豆腐、蔥	塔香干片	炒	豆干、木耳、芹菜	銀絲卷	蒸	銀絲卷
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	炒青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	薑絲、冬瓜	★蛋花冬粉湯	煮	雞蛋、冬粉	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	味噌豆腐湯	煮	味噌、豆腐
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、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：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal	
2022/3/8 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★什錦炒飯	炒	白飯、肉絲、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔	★胚芽飯	煮	白米、胚芽	白米飯	蒸	米
	主菜	轟炸魷魚排	炸	魷魚排	椒鹽燻雞	烤	雞肉	麻油肉片	煮	肉片、高麗菜、玉米、米血	照燒豬排	魯	豬排
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋、蔥	小瓜魚輪	炒	魚輪、小黃瓜	★紅蘿蔔炒蛋	煮	雞蛋、紅蘿蔔
	副食	咖哩花椰菜	煮	花椰菜、青花菜、彩椒、菇類	三角薯餅*1	炸	薯餅	鐵板豆芽	炒	豆芽、韭菜、木耳、肉絲	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	炒油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米、洋蔥、雞蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔	日式海芽湯	煮	海芽、味噌	結頭湯	煮	結頭菜	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal	
2022/3/9 (星期三)	主食	黑胡椒鐵板麵	煮	麵、洋蔥、三色丁、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	★肉絲蛋炒飯	炒	白米、肉絲、雞蛋、高麗菜	高麗菜拌飯	蒸	高麗菜、紅蘿蔔、米、絞肉
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	五味醬豬里肌	煮	豬里肌	糖醋豬排	滷	豬排	檸檬雞翅	魯	雞翅
	副食	起司熱狗	炸	熱狗	★玉米筍小小蛋	煮	玉米筍、烏蛋、木耳、紅蘿蔔	關東煮	煮	白蘿蔔、玉米、海帶結、豆腐	醬燒肉包	蒸	肉包
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	米血滷黑干(豆3)	滷	米血、非基改豆干	美式雙拼	炸	薯餅*1、雞塊*1	芝麻球x1雞塊x1	炸	芝麻球、雞塊
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	炒大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜
	湯品	熊貓珍奶	煮	粉圓、奶茶	珍珠奶茶	煮	粉圓、奶茶粉	紅豆湯	煮	紅豆	紅豆珍珠	煮	紅豆、粉圓
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal				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：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal	
2022/3/10 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	日式蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、高麗菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	地瓜飯	蒸	白米、地瓜
	主菜	五味醬豬排	煮	豬排	菲力雞排	烤	菲力雞排	照燒魚丁	拌	魚肉	薑絲燒肉	煮	豬肉
	副食	黑胡椒雞丁	煮	雞丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	青花炒肉片	炒	青花菜、豬肉片、木耳、紅蘿蔔	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉	炒泡麵	煮	高麗菜、絞肉、紅蘿蔔
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋、起司絲	鮮肉包*1	蒸	鮮肉包	★蛋酥白菜滷	煮	大白菜、金針菇、木耳、雞蛋、蝦皮	貢丸肉燥	煮	貢丸、絞肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒鵝白菜	炒	鵝白菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋	茶壺湯	煮	白蘿蔔、雞肉、香菇	★玉米濃湯	煮	玉米、洋蔥、雞蛋
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、總熱量：977kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal	
2022/3/11 (星期五)	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、絞肉、豆芽菜、韭菜	白米飯	蒸	米
	主菜	燒烤雞翅	烤	雞翅	香酥炸豬排	炸	豬排	無骨香雞排	炸	雞排	蜜汁雞排	魯	雞排
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	雞丁、冬瓜、米血	韓式泡菜魷魚	炒	泡菜、包心菜、魷魚、木耳、紅蘿蔔	★玉米炒蛋	炒	雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔	泰式打拋肉	煮	洋蔥、絞肉
	副食	★古早味白菜滷	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、蝦皮	小瓜黑輪	炒	小黃瓜、黑輪	醬燒包	蒸	醬燒包	★茶葉蛋	煮	雞蛋
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	菠菜	燙	菠菜	炒菠菜	炒	菠菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	三絲湯	煮	筍絲、紅蘿蔔、木耳	筍片大骨湯	煮	筍片、豬大骨	羅宋湯	煮	洋芋、番茄、洋蔥	鮮蔬米粉湯	煮	豆芽、米粉、肉絲
	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：125g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：918kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal	
	主食	咖哩雞燴飯	煮	白米、雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★咖哩飯	蒸	米、洋蔥、豬肉、洋芋、胚芽米
	主菜	喀滋豬排	炸	豬排	★宮保雞丁	煮	雞丁、花生、辣椒	蒙古肉片	煮	肉片、高麗菜、洋蔥	燒烤味雞翅	魯	雞翅

2022/3/14 (星期一)	副食	台式滷味	煮	竹筍、米血、豬肉、豆皮	咖哩豬	煮	洋芋、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔	香菇燒腐	滷	豆腐、香菇	客家小炒	煮	豆干、芹菜、肉絲
	副食	上海湯包	蒸	湯包	芹香豆干(豆4)	炒	芹菜、非基改豆干	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋、香鬆	豬肉水餃X2	蒸	水餃
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	炒油菜	炒	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	★巧達濃湯	煮	雞蛋、非基改玉米	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	★筍仔蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1003kcal			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：37g、脂質：32.5g、 總熱量：1010.5kcal		
2022/3/15 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯、雞蛋、櫻花蝦	★小米飯	煮	白米、小米	白米飯	蒸	米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	蔥燒豬排	煮	豬排、蔥	咖哩雞丁	煮	雞肉、洋芋、洋蔥	三杯雞丁	煮	雞丁、九層塔
	副食	泰式打拋豬	煮	豬肉、洋蔥、番茄、脆瓜、九層塔	韓式泡菜鍋	煮	泡菜、包心菜、魷魚、木耳、紅蘿蔔	柳葉魚	炸	柳葉魚	關東煮	煮	白蘿蔔、玉米、米血糕、肉片
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色丁	如意水餃*3	蒸	水餃	★花生米血	滷	米血、花生粉	★蝦仁蒸蛋	煮	蝦仁、雞蛋
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	芹香黃瓜湯	煮	芹菜、大黃瓜	★蔬菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	粉絲料湯	煮	冬粉、肉絲、桂竹筍
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、 總熱量：1006kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal			醣類：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、 總熱量：905kcal			醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、 總熱量：918.7kcal		
2022/3/16 (星期三)	主食	海苔香鬆炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、玉米粒、豬肉、海苔香鬆	香Q白飯	蒸	白飯	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、絞肉、高麗菜、木耳	茄汁肉醬麵	蒸	麵、洋蔥、絞肉
	主菜	香草烤雞腿	烤	雞腿	香烤檸檬雞翅	烤	雞翅	*炸雞腿	炸	雞腿	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	關東煮	煮	白蘿蔔、百頁豆腐、紅蘿蔔、海帶結、玉米棒	日式洋蔥燒肉	煮	洋蔥、豬肉、紅蘿蔔	將軍滷味	煮	豆干、白蘿蔔、海帶結、玉米	奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	台式香腸	烤	香腸	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	港式雙拼	蒸	水餃*2、燒賣*1	麻辣魚蛋	煮	魚蛋、角螺
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	炒青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	綠豆燒仙草	煮	綠豆、燒仙草	綠豆燒仙草	煮	綠豆、燒仙草汁	珍珠奶茶	煮	珍珠、奶茶	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1003kcal			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：40g、脂質：28g、 總熱量：962kcal		
2022/3/17 (星期四)	主食	★胚芽飯	煮	胚芽、白米	鐵板麵	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	BBQ雞排	烤	雞排	鹽酥雞	炸	雞丁	鐵路豬排	滷	豬排	元氣豬排	魯	豬排
	副食	東坡燒肉	煮	肉丁、筍乾	★焗烤白醬菇菇	烤	起司、洋芋、杏鮑菇、青豆仁、紅蘿蔔	宮保雞丁	炒	雞肉、洋芋、小黃瓜	滷豆腐	魯	豆腐
	副食	★香酥小蝦排	炸	蝦排	甜辣醬香糯米腸*1	蒸	糯米腸	★蔥花炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥	下飯肉燥	煮	洋蔥、絞肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒鵝白菜	炒	鵝白菜	大黃瓜	煮	大黃瓜
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	蔥香豆腐湯(豆5)	煮	蔥、非基改豆腐	玉米蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、玉米	★洋芋濃湯	煮	洋蔥、洋芋、雞蛋、玉米
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、 總熱量：1008kcal			醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、 總熱量：811.9kcal			醣類：121g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：964kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal		
2022/3/18 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	★焗烤義大利麵	烤	通心麵、洋芋、玉米粒、絞肉、起司	白米飯	蒸	米
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	北平烤鴨	炒	鴨丁、九層塔	菲力雞排	烤	雞排	吉野家壽喜燒	煮	洋蔥、肉片
	副食	塔香三杯雞	炒	雞丁、米血、杏鮑菇	紅燒肉丁	煮	蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔	蒜蓉海雲吞	蒸	海雲吞、豆芽菜	白醬炒菇	煮	豆芽菜、洋蔥、菇
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	波浪脆薯	炸	薯條	雙色小饅頭	蒸	小饅頭*2	薯餅x1起士球x1	炸	薯餅、起士球
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	菠菜	燙	菠菜	炒大陸A菜	炒	大陸A菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	★酸辣湯	煮	筍絲、木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋	金菇木耳湯	煮	金針菇、木耳	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	豆腐蛋花湯	煮	豆腐、雞蛋
	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：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		
2022/3/19 (星期六)	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	米、胚芽、洋蔥、豬柳

2022/3/21 (星期一)	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	招牌鹹豬肉	炒	洋蔥.鹹豬肉	鐵路豬排	滷	豬排	辣味雞排	魯	雞排			
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮	米血雞丁	煮	米血.雞丁	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	冬瓜肉片	煮	冬瓜.肉片.紅蘿蔔			
	副食	彩繪四季豆	炒	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類	★玉米滑蛋	炒	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	古早味肉燥	煮	豆干、絞肉、貢丸	豆沙包	蒸	紅豆包			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	炒青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	麵線湯	煮	麵線	冬菜粉絲湯	煮	冬菜、冬粉、筍絲	味噌湯	煮	味噌.豆腐.洋蔥			
營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、總熱量：911.9kcal			
2022/3/22 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★招牌油飯	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	蘑菇豬排	煮	豬排	香榭烤腿排	烤	雞腿排	五味醬魚丁	拌	魚肉	鹹豬肉	煮	洋蔥.豬肉			
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁、冬瓜、米血	★魷魚羹	煮	魷魚.筍絲.烏蛋.木耳.紅蘿蔔.芹菜	泡菜燒肉	煮	肉片、大白菜、泡菜	柳葉魚	炸	柳葉魚			
	副食	甘梅地瓜條	炸	地瓜條	蔥油餅捲*1	炸	蔥油餅捲	客家小炒	炒	豆干、西芹、肉絲	米血燒雞	煮	米血.雞肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	大白菜	煮	大白菜			
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米、雞蛋	海芽薑絲湯	煮	海芽.薑絲	黃豆芽海芽湯	煮	黃豆芽、海帶芽	蘿蔔湯	煮	蘿蔔			
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：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal			
2022/3/23 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	海苔炒飯	炒	白米、玉米粒、菜脯、絞肉、海苔絲	海苔香鬆炒飯	蒸	米.洋蔥.絞肉.三色豆.海苔肉鬆			
	主菜	香酥雞排	炸	雞排	咕咾肉	炸	咕咾肉	咕咾肉	炒	豬肉	炸豬排	炸	豬排			
	副食	校園滷味	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、大溪黑豆干、海帶結	黑椒韭香雞柳	炒	韭菜.豆芽.雞柳.紅蘿蔔	清水肉羹	煮	白蘿蔔、肉絲、金針菇、大白菜	可可醬鬆餅	蒸	鬆餅.可可醬			
	副食	歐式藍莓派	烤	藍莓派	泡菜豆腐(豆6)	煮	泡菜.非基改豆腐	*脆皮銀絲捲	炸	銀絲捲	甜不辣豆干	煮	豆干.甜不辣			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜	炒小白菜	炒	小白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	蛙蛋紅茶	煮	山粉圓、紅茶包	紅茶山粉圓	煮	紅茶.山粉圓	地瓜芋圓	煮	地瓜、芋圓	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精			
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：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal			
2022/3/24 (星期四)	主食	麻婆豆腐丼飯	煮	白米、豆腐、洋蔥、絞肉、三色丁、玉米粒	義大利麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改玉米	★胚芽飯	煮	白米、胚芽	地瓜飯	蒸	白米.地瓜			
	主菜	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	麻油雞	煮	雞肉、高麗菜、豆腐、玉米	甜麵醬燒雞	煮	雞丁			
	副食	雙色花椰菜	炒	白花菜、花椰菜、紅蘿蔔	★蒲瓜小小蛋	煮	蒲瓜.烏蛋.木耳.紅蘿蔔	蒜蓉福州丸	滷	福州丸	★菜脯炒蛋	煮	菜脯.雞蛋			
	副食	冰心地瓜	蒸	地瓜	湯包*2	蒸	湯包	海帶三絲	炒	海帶絲、豆干絲、芹菜	公仔麵	煮	王子麵.高麗菜.紅蘿蔔.絞肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒油菜	炒	油菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、玉米粒、雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜.薑絲	金針冬瓜湯	煮	冬瓜、金針	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、總熱量：977kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2022/3/25 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	黑胡椒鐵板麵	煮	麵條、玉米、洋蔥、絞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	蔥爆豬肉片	炒	豬肉片.蔥	無骨香雞排	炸	雞排	沙茶肉片	煮	洋蔥.肉片			
	副食	京醬肉絲	煮	豬肉、蕃茄、洋蔥、馬鈴薯	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.洋蔥.雞丁	★起司炒蛋	炒	雞蛋、洋芋、玉米粒、起司	洋芋四喜	煮	洋芋.紅蘿蔔.玉米.洋蔥			
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	★荷包蛋*1	煎	荷包蛋	香烤香蒜條	烤	香蒜條-廠內烤	燒賣x1珍珠丸x1	蒸	燒賣.珍珠丸			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	菠菜	燙	菠菜	炒大陸A菜	炒	大陸A菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	針菇肉絲湯	煮	金針菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔、豬肉	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔.豬大骨	味噌海芽湯	煮	海帶芽、味噌	薑絲海芽湯	煮	海帶芽			
	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：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		

2022/3/28 (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	普羅旺斯雞腿	烤	雞腿	脆皮雞腿酥	炸	雞腿酥	蒜泥白肉	煮	肉片·豆芽菜	檸檬雞翅	魯	雞翅				
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	翠玉白菜煲肉絲	煮	包心菜.豬肉絲.木耳.紅蘿蔔	蜜汁地瓜	炸	地瓜	鍋貼x1	蒸	鍋貼				
	副食	香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	螞蟻上樹	炒	芹菜.冬粉.絞肉.高麗菜	泡菜豆腐鍋	煮	豆腐·大白菜·泡菜·肉片	飄香肉燥	煮	洋蔥.絞肉				
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	炒大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜				
	湯品	★白菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	芹香刺瓜湯	煮	芹菜.大黃瓜	★玉米濃湯	煮	玉米粒·雞蛋·紅蘿蔔·洋蔥	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐				
	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：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：906kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、 總熱量：1002kcal			
2022/3/29 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★焗烤夏威夷炒飯	炒	白飯.起司.鳳梨.絞肉.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔	★糙米飯	煮	白米·糙米	白米飯	蒸	白米				
	主菜	蔥燒豬排	煮	豬排	照燒豬排	煮	豬排	三杯雞	煮	雞肉·米血	嫩菇燒雞	煮	雞肉.菇				
	副食	麻油燒雞	煮	雞丁、高麗菜、米血	青花炒魷魚	炒	青花菜.魷魚.木耳.紅蘿蔔	★芹香蝦捲	炒	蝦捲	★蝦仁玉米炒蛋	煮	玉米.雞蛋.蝦仁				
	副食	港式炒麵	炒	蒸蒸面、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	芹香黑輪	炒	芹菜.黑輪	咖哩花椰	煮	花椰菜·洋芋	炸雞塊x1.紅豆球	炸	雞塊.紅豆球				
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜				
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋	味噌豆腐湯	煮	豆腐·洋蔥	冬粉肉絲湯	煮	冬粉.肉絲				
	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：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：914kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal			
2022/3/30 (星期三)	主食	沙茶什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、紅蘿蔔、三色丁、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	招牌炒麵	炒	麵條·絞肉·豆芽菜·韭菜	維力酢醬麵	蒸	麵.洋蔥.絞肉				
	主菜	骰子雞丁	炸	雞丁	北平烤鴨	炒	鴨丁.九層塔	*炸三節翅	炸	雞翅	炸雞排	炸	雞排				
	副食	太祖鮮筍羹	煮	大白菜、竹筍、紅蘿蔔、木耳、豬肉	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	三杯百頁杏菇	炒	百頁豆腐·杏鮑菇	桂冠醬燒包	蒸	肉包				
	副食	黑糖短條條	蒸	黑糖包	★花生燒豆腐(豆8)	煮	花生.非基改豆腐	香烤饅頭	烤	饅頭	銀芽肉絲	煮	豆芽菜.肉絲				
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	炒芥藍菜	炒	芥蘭菜	★滷蛋	煮	雞蛋				
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖、山粉圓	★紅豆牛奶	煮	紅豆.奶粉	綠豆珍珠湯	煮	綠豆·珍珠	綠豆地瓜湯	煮	綠豆.地瓜				
	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：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			
2022/3/31 (星期四)	主食	咖哩豬燴飯	煮	白米、豬肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.洋蔥.絞肉.高麗菜	★薏仁飯	煮	白米·薏仁	白米飯	蒸	米				
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	蜜汁豬排	滷	豬排	照燒豬排	魯	豬排				
	副食	★鮮蔬炒蛋	炒	雞蛋、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔	★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋.蔥	★海苔蒸蛋	蒸	雞蛋·海苔	海帶干絲	煮	海帶.干絲				
	副食	港式燒賣	蒸	燒賣	鮮肉包	蒸	肉包	鐵板干片	炒	豆干·高麗菜·豆芽菜·洋蔥·肉片	泡菜燒肉	煮	泡菜.肉片				
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	炒鵝白菜	炒	鵝白菜	四季豆	煮	四季豆				
	湯品	筍香排骨湯	煮	竹筍、排骨	筍片大骨湯	煮	筍片.豬大骨	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒·雞蛋	★南瓜濃湯	煮	洋蔥.南瓜.玉米.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：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：969kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、 總熱量：987.4kcal			
豬肉來源產地		台灣				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				福壽沙拉油/福壽奈炸油			

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。