

彰化高中111年3月份學生團膳菜單分析表

項目	教育部規定及本校契約規範	1. 豐成食品工廠 (供23天)	2. 王子便當工廠 (供23天)	3. 潔達有限公司 (供23天)	4. 誠美便當工廠 (供23天)	
主食	教育部規定：宜多增加混合多種穀類，如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等。 本校契約規範：每週至少供應一次糙米飯、五穀飯、胚芽米飯、地瓜飯等為主食。每週提供一次主食變換(米、麵、南北小吃等)。 過敏原食物標示★	03/01~03/04 (一) 4天 1次/週 (03/01地瓜飯) 1次/週 (03/02古早味油飯) 1次/週 (03/03傳家肉燥飯) 過敏原食物(03/02)	1次/週 (03/01沙茶肉絲蛋炒飯) 1次/週 (03/03香草紅醬義大利麵) 1次/週 (03/04五穀飯) 過敏原食物(03/04)	次/週 (03/01小米飯) 1次/週 (03/02招牌炒麵) 1次/週 (03/03糙米飯) 1次/週 (03/04義式肉醬麵) 過敏原食物(03/01、03/03)	1次/週 (03/01胚芽米飯) 1次/週 (03/02府城肉燥麵) 1次/週 (03/03咖哩飯) 過敏原食物(03/01)	
		03/07~03/11 (二) 5天 1次/週 (03/07蘑菇豬柳燴飯) 1次/週 (03/08地瓜飯) 1次/週 (03/09黑胡椒鐵板麵) 1次/週 (03/10小米飯) 過敏原食物(03/10)	1次/週 (03/07地瓜飯) 1次/週 (03/08什錦炒飯) 1次/週 (03/10日式蒸煮麵) 1次/週 (03/11五穀飯) 過敏原食物(03/08、03/11)	1次/週 (03/08胚芽飯) 1次/週 (03/09海苔炒飯) 1次/週 (03/10燕麥飯) 1次/週 (03/11招牌炒麵) 過敏原食物(03/08、03/09、03/10)	次/週 (03/07豬柳燴飯-胚芽米) 次/週 (03/09高麗菜拌飯) 1次/週 (03/10地瓜飯) 過敏原食物(03/07)	
		03/14~03/18 (三) 5天 1次/週 (03/14咖哩雞燴飯) 1次/週 (03/15地瓜飯) 1次/週 (03/16海苔香鬆炒飯) 1次/週 (03/17胚芽飯) 過敏原食物(03/17)	1次/週 (03/14地瓜飯) 1次/週 (03/15櫻花蝦炒飯) 1次/週 (03/17鐵板麵) 1次/週 (03/18五穀飯) 過敏原食物(03/15、03/18)	1次/週 (03/15小米飯) 1次/週 (03/16日式炒烏龍) 1次/週 (03/17糙米飯) 1次/週 (03/18焗烤義大利麵) 過敏原食物(03/15、03/17、03/18)	1次/週 (03/14咖哩飯-胚芽米) 1次/週 (03/16茄汁肉醬麵) 過敏原食物(03/14)	
		03/21~03/25 (四) 5天 1次/週 (03/22地瓜飯) 1次/週 (03/23日式炒烏龍) 1次/週 (03/24麻婆豆腐井飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/21地瓜飯) 1次/週 (03/22招牌油飯) 1次/週 (03/24義大利麵) 1次/週 (03/25五穀飯) 過敏原食物(03/22、03/25)	1次/週 (03/22燕麥飯) 1次/週 (03/23海苔炒飯) 1次/週 (03/24胚芽飯) 1次/週 (03/25黑胡椒鐵板麵) 過敏原食物(03/22、03/24)	1次/週 (03/21咖哩飯-胚芽米) 1次/週 (03/23海苔香鬆炒飯) 1次/週 (03/24地瓜飯) 過敏原食物(03/21)	
		03/28~03/31 (五) 4天 1次/週 (03/29地瓜飯) 1次/週 (03/30沙茶什錦炒飯) 1次/週 (03/31咖哩豬燴飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/28地瓜飯) 1次/週 (03/29夏威夷炒飯) 1次/週 (03/31鮮蔬蒸煮麵) 過敏原食物(03/29)	1次/週 (03/29糙米飯) 1次/週 (03/30招牌炒麵) 1次/週 (03/31薏仁飯) 過敏原食物(03/29、03/31)	1次/週 (03/28胚芽米飯) 1次/週 (03/30胚芽米飯) 過敏原食物(03/28)	
		每週至少供應一次全穀類主食	符合	符合	符合	符合
主菜	教育部規定： 1. 主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。 2. 提高魚類(包括各式海鮮)供應，魚類供應至少2份/月。 3. 油炸1週不超過2次(主菜、副菜)。 本校契約規範： 1. 油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之醋醋或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≤1次/週。(例如藍帶雞排(炸)、糖醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)...等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。 2. 加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≤8次/月： (1)各式丸類、薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熱狗棒、火鍋料/餃類、章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭...等屬之。 (2)經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、...等屬之。 (3)添加色素過多之豆漿、豆枝...等屬之。 (4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。 (5)經調味之素雞及素魚屬之。 (6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。 3. 冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、奶香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、魚糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。 4. 傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、...等食材，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定。 5. 豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品(如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等)至少2份/週或8次/月。 6. 魚類(包括各式海鮮)供應至少1份/週。 7. 所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(麵食麵點除外)，不得向外購買成品或半成品供應。 8. 素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排...等)每週至多2次，可供應蛋品。	03/01~03/04 (一) 4天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/07~03/11 (二) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/14~03/18 (三) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/14)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/21~03/25 (四) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/28~03/31 (五) 4天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/01~03/04 (一) 4天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/03)	符合 過敏原食物 (03/01、03/03)	符合 過敏原食物 (03/03)
03/07~03/11 (二) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (03/08)	符合 過敏原食物 (03/08、03/09)	符合 過敏原食物 (03/07、03/11)	符合 過敏原食物 (03/08)		

副菜一	<p>炸、油炸等...等屬之。</p> <p>(3)添加色素過多之豆漿、豆枝...等屬之。</p> <p>(4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。</p> <p>(5)經調味之素雞及素魚屬之。</p> <p>(6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。</p> <p>3. 冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、荷香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、焦糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。</p> <p>4. 傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、...等食材，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定。</p> <p>5. 豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等）至少2份/週或8次/月。</p> <p>6. 魚類(包括各式海鮮) 供應至少1份/週。</p> <p>7. 所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(麵食麵點除外)，不得向外購買成品或半成品供應。</p> <p>8. 素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排...等) 每週至多2次，可供應蛋品。</p>	<p>03/14~03/18 (三) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/17)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
副菜二	<p>教育部規定： 1. 主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。 2. 提高魚類（包括各式海鮮）供應，魚類供應至少2份/月。 3. 油炸1週不超過2次（主菜、副菜）</p> <p>本校契約規範： 1. 油炸食品每週至多二次，食材經裹粉油炸或經「過油」處理之醋醋或蜜汁食品屬油炸品，使用頻率主菜≤1次/週。(例如藍帶雞排(炸)、醋醋排骨(過)、蜜汁雞丁(過)..等屬之，但蜜汁烤雞不屬之)。 2. 加工品及半成品者包含以下各項，使用頻率≤8次/月： (1)各式丸類、薯餅、蝦卷、香腸、火腿、重組雞塊、甜不辣、起司熱狗、熟狗棒、火鍋料/餃類、章魚燒/串、肉圓、珍珠丸、馬拉糕、煎餃/鍋貼、燒賣/雲吞、蔥油餅、麥克雞塊、可樂餅、玉米布丁酥、芝麻球、肉卷、肉羹、獅子頭...等屬之。 (2)經加工調理之魚排、雞排、肉排、花枝排、...等屬之。 (3)添加色素過多之豆漿、豆枝...等屬之。 (4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。 (5)經調味之素雞及素魚屬之。 (6)米血因製作過程添加物使用較少，不列入加工品。另禁止使用豬血。</p> <p>3. 冷凍主食類限使用以下18項，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定：芝麻包、奶皇包、紅豆包、芋泥包、荷香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、焦糖饅頭、原味饅頭、芋頭糕、刈包、肉包、蔥花卷、水餃/蒸餃、肉粽、湯圓。</p> <p>4. 傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、榨菜、酸菜、碎瓜、...等食材，使用頻率≤2次/週，且不受限於加工品及半成品≤8次/月之規定。</p> <p>5. 豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等）至少2份/週或8次/月。</p> <p>6. 魚類(包括各式海鮮) 供應至少1份/週。</p> <p>7. 所有菜餚應由廠商自行製作或烹調(麵食麵點除外)，不得向外購買成品或半成品供應。</p> <p>8. 素食供應以天然食材為主，調理加工半成品(如素魚、素丸、素排...等) 每週至多2次，可供應蛋品。</p>	<p>03/01~03/04 (一) 4天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (03/01)	符合 過敏原食物 (03/02、03/04)	符合 過敏原食物 (03/01)	符合 過敏原食物 (無)
		<p>03/07~03/11 (二) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (03/10、03/11)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/10)	符合 過敏原食物 (03/11)
		<p>03/14~03/18 (三) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (03/17)	符合 過敏原食物 (03/16)	符合 過敏原食物 (03/14、03/15、03/17)	符合 過敏原食物 (03/15)
		<p>03/21~03/25 (四) 5天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (03/25)	符合 過敏原食物 (03/21、03/25)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		<p>03/28~03/31 (五) 4天 加工品及油炸次數 冷凍主食類及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/30)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
水果	教育部規定：1份/餐。本校契約規範：每月供應2次水果(亦可以100%純果汁/蔬菜汁替代)。	每月第一、第三、第五週供應1次水果，第二、第四週供應1次100%果汁	有	有	有	有
湯品	教育部規定：避免提供甜品、冷飲，若要提供以低糖之全穀根莖類為宜（如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等），且供應頻率1週不超過1次。本校契約規範：甜湯每週三供應一次，並以低糖之全穀根莖類為主（如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等），不得供應冰飲。	<p>03/01~03/04 (一) 4天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (03/02、03/03)	符合 過敏原食物 (03/01、03/02)	符合 過敏原食物 (03/03)	符合 過敏原食物 (03/03、03/04)
		<p>03/07~03/11 (二) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (03/08、03/10)	符合 過敏原食物 (03/07、03/10)	符合 過敏原食物 (03/07)	符合 過敏原食物 (03/10)
		<p>03/14~03/18 (三) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (03/18)	符合 過敏原食物 (03/14)	符合 過敏原食物 (03/15)	符合 過敏原食物 (03/14、03/17)
		<p>03/21~03/25 (四) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (03/22、03/24)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/24)
		<p>03/28~03/31 (五) 4天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (03/28)	符合 過敏原食物 (03/29、03/30)	符合 過敏原食物 (03/28、03/31)	符合 過敏原食物 (03/31)

其他建議事項	<p>1.盡量提供其他高鈣食物，如黑芝麻、豆乾、小魚乾、蝦皮...等。</p> <p>2.避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。</p> <p>3.公告菜單以六大類食物份量呈現，除菜名外，列出菜餚之食材內容（如炒三丁：玉米、紅蘿蔔、毛豆），具教育意義。</p> <p>本校契約規範：履約期間每月食譜由廠商營養師開設（並於食譜下方署名），廠商需於每月20號前（一式兩份，一份合作消費合作社，一份營養師），將當月菜單菜色及所含食材內容、烹調方式（蒸、煮、炒、炸、煎、燴等）及營養分析交由機關營養師審查無誤後方成立，且成立後，非經機關同意，不得任意更改設計之食譜。</p>	03/01-03/31共計23天	(1) 副菜饅頭、包子類食品 請留意加熱及保溫之溫度。	(1) 副菜饅頭、包子類食品 請留意加熱及保溫之溫度。	(1) 副菜饅頭、包子類食品 請留意加熱及保溫之溫度。	(1) 副菜饅頭、包子類食品 請留意加熱及保溫之溫度。
契約規範	營養分析	<p>依據學校午餐食物內容及營養基準</p> <p>高中男生 熱量 900-1050 蛋白質(克) 39 脂肪(克) 32 鈣(毫克)400 鈉(毫克)960</p> <p>高中女生 熱量 680-810 蛋白質(克) 30 脂肪(克) 25 鈣(毫克)400 鈉(毫克)960</p>	熱量大部分足夠且總熱量計算正確	熱量大部分足夠且總熱量計算正確	熱量大部分足夠且總熱量計算正確	熱量大部分足夠且總熱量計算正確
其他						

◎備註：

- 1.因米腸、洋芋（薯條或薯餅）、蘿蔔糕、地瓜、芋頭、包子類、饅頭類等與飯或麵同為主食類，另水餃、鍋貼、水煎包、豬肉餡餅、裹粉熱狗等也有含主食部分，所以請各家廠商開立菜單時請留意，應避免同時有薯條及包子，以免當餐主食過多，建議副菜多採天然食材混炒較佳，以維護學生均衡營養。
- 2.建議主菜可使用鴨肉或魚肉以增加變化。
- 3.為食品衛生安全考量，本校甜湯不得提供冰飲，建請廠商開立甜湯多採綠豆.紅豆.薏仁.芋頭.麥片.豆花.花豆.燒仙草或地瓜等天然食材，請避免使用愛玉，因愛玉遇熱會變的濃稠而影響口感。
- 4.契約規範請標示食材內容，並標示至少三項主要食材，俾利讓師生及家長瞭解。
- 5.廠商應供應方便師生於學校食用之水果種類，避免供應如百香果等不便食用之水果。
- 6.請廠商每日確實執行教育部校園食材登錄。