

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
2022/4/1 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	★美味炒飯	炒	白米、玉米粒、菜脯、絞肉、香菇、蝦皮	白米飯	蒸	米		
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	香烤雞排	烤	雞排	黃金雞翅	炸	雞翅		
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	冬瓜、雞肉、米血	客家小炒(豆1)	炒	芹菜.非基改豆干.豬肉絲.紅蘿蔔	大溪燒豆干	煮	豆干、杏鮑菇	鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥		
	副食	上海湯包	蒸	湯包	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	蘿蔔糕	炸	蘿蔔糕	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼		
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	大白菜	煮	大白菜		
	湯品	薑絲海芽湯	煮	薑絲、海帶芽	冬瓜湯	煮	冬瓜.薑絲	羅宋湯	煮	洋芋、番茄、洋蔥、芹菜	★蔬菜蛋花湯	煮	高麗菜.雞蛋		
	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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal	
2022/4/6 (星期三)	主食	泰式肉醬麵	煮	麵、洋蔥、豬肉、三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	什錦野菜烏龍麵	炒	麵條、絞肉、高麗菜	茄汁炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉		
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	豬肉鐵板燒	煮	洋蔥.豬肉片	鐵路豬排	滷	豬排	炸雞排	炸	雞排		
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	★柴魚海苔高麗燒	煮	柴魚.絞肉.雞蛋.木耳.高麗菜.海苔	芝麻黑干	煮	豆干	奶黃包	蒸	奶黃包		
	副食	醬炒甜不辣	炒	甜不辣、芹菜、彩椒、紅蘿蔔	香雞堡肉*1	炸	香雞堡肉	刈包	蒸	刈包、酸菜、花生粉、糖粉	蜜汁香豆干	煮	豆干		
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜		
	湯品	摩摩喳喳	煮	芋頭、地瓜、椰漿、西谷米	綠豆仙草蜜	煮	綠豆.仙草凍	紅豆薏仁	煮	紅豆、薏仁	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：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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal	
2022/4/7 (星期四)	主食	蒲燒魚丼飯	蒸	白米、小米、蒲燒魚	義大利麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改玉米粒	★糙米飯	煮	白米、糙米	地瓜飯	蒸	白米.地瓜		
	主菜	日式咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	照燒雞丁	炒	雞肉、洋蔥	黑胡椒雞丁	煮	雞丁		
	副食	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米粒、百頁豆腐、海帶結	★絲瓜小小蛋	煮	絲瓜.鳥蛋.木耳.紅蘿蔔	螞蟻上樹	煮	冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄.雞蛋		
	副食	紅油水餃	蒸	水餃	如意水餃*3	蒸	水餃	滷黑輪	滷	黑輪	雞塊X1.芝麻球X1	炸	雞塊.芝麻球		
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔		
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	味噌豆腐湯(豆2)	煮	味噌.非基改豆腐	三絲湯	煮	筍絲、金針菇、肉絲	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋		
	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：121g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：964kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal	
2022/4/8 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	日式咖哩飯	煮	白米、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、肉片	白米飯	蒸	米		
	主菜	招牌大雞排	魯	雞排	海鮮排	炸	海鮮排	*椒鹽魚丁	炸	魚肉	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚		
	副食	台式滷味	煮	鮮筍片、豬肉、豬血、豆皮、米血	米血雞丁	煮	米血.雞丁	★蔬菜炒蛋	炒	雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥	咖哩燒肉	煮	洋蔥.洋芋.豬肉		
	副食	香酥地瓜球	炸	地瓜球	螞蟻上樹	炒	芹菜.冬粉.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔	醬燒包	蒸	醬燒包	泡菜油豆腐	煮	油豆腐.泡菜		
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	蒲瓜	煮	蒲瓜		
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	蘿蔔玉米湯	煮	蘿蔔.非基改玉米	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	榨菜肉絲湯	煮	榨菜絲.肉絲		
	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：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	★打拋肉飯	蒸煮	白米.胚芽米.豬肉		
	主菜	普羅旺斯雞翅	烤	雞腿	蜜汁醬燒滷雞腿	滷	雞腿	麻油雞	煮	雞肉、米血、高麗菜、玉米	炸雞排	炸	雞排		
	副食	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	蘿蔔肉丁	煮	蘿蔔.豬肉丁.紅蘿蔔	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	沙茶米血糕	煮	米血.豆皮		

2022/4/11 (星期一)	副食	蒸肉丸子	蒸	豬絞肉	酸辣甜不辣條	煮	小甜不辣條	辣炒海根	炒	豆干·海帶根·芹菜·辣椒	水餃X1.鍋貼X1	蒸	水餃.鍋貼			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	小白菜	炒	小白菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	★廟口麵線湯	煮	麵線·竹筍·紅蘿蔔·木耳·雞蛋	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋	金針冬瓜湯	煮	冬瓜·金針	味噌豆腐湯	煮	味噌.豆腐.洋蔥			
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：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			
2022/4/12 (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	蒸	米			
	主菜	蘑菇豬柳	煮	豬肉·洋蔥·馬鈴薯·紅蘿蔔	鹽酥雞	炸	雞丁	銅盤烤肉	煮	豬肉·洋蔥·高麗菜	蜜汁雞翅	滷	雞翅			
	副食	塔香三杯雞	炒	雞丁·杏鮑菇·米血·九層塔	★魷魚羹	煮	芹菜.魷魚.烏蛋.金針菇.紅蘿蔔.木耳.筍絲	照燒章魚燒	滷	章魚燒	公仔麵	煮	王子麵.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉			
	副食	開陽大白菜	煮	大白菜·紅蘿蔔·木耳·豆皮·蝦皮	奶皇包*1	蒸	奶皇包	黃瓜鮮燴	煮	大黃瓜·紅蘿蔔·金針菇·肉片	紅燒豬腩	煮	豬肉.蘿蔔			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔·排骨	針菇肉絲湯	煮	金針菇.豬肉絲	香菇雞湯	煮	白蘿蔔·雞肉·香菇	冬瓜湯	煮	冬瓜			
	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：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		
2022/4/13 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米·香菇·豬肉·油蔥酥·蝦米	香Q白飯	蒸	白飯	歐風焗烤飯	烤	白米·洋芋·洋蔥·絞肉·起司	維力酢醬麵	煮	麵.豬肉			
	主菜	蔥燒豬排	魯	豬排	香滷豬里肌	滷	豬里肌	*炸雞腿	炸	雞腿	照燒豬排	滷	豬排			
	副食	校園滷味	煮	白蘿蔔·大菜.黑豆干.玉米糖.海帶結.紅蘿蔔	米血滷黑干(豆2)	滷	米血.非基改豆干	太祖魷魚羹	煮	大白菜·筍絲·魷魚·肉絲	煉乳鬆餅	蒸	煉乳.鬆餅			
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅·煉乳	雞塊*2	炸	雞塊	起司肉腸	拌	肉腸	沙茶海帶	煮	海帶			
	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	熊貓珍奶	煮	粉圓·奶茶	珍珠紅茶	煮	粉圓.紅茶	冬瓜西米露	煮	冬瓜塊·西穀米	紅豆湯	煮	紅豆			
	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：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal				醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2022/4/14 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米·胚芽米	維力炸醬麵(豆4)	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干	★小米飯	煮	白米·小米	白米飯	蒸	米			
	主菜	香酥炸雞排	炸	雞排	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	筍香扣肉	煮	豬肉·筍	壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥			
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉·洋蔥·脆瓜	★焗烤玉米	煮	非基改玉米.起司.青豆仁.紅蘿蔔	干片豆芽	炒	肉絲·豆干·洋蔥·豆芽·木耳	柳葉魚	炸	柳葉魚			
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵·洋蔥·三色丁·起司絲	湯包*2	蒸	湯包	*柳葉魚	炸	柳葉魚	茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	大黃瓜	煮	大黃瓜			
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒·雞蛋	菜頭排骨湯	煮	蘿蔔.排骨	味噌豆腐湯	煮	豆腐·洋蔥	洋芋濃湯	煮	洋蔥.雞蛋.洋芋.雞蛋			
	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：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		
2022/4/15 (星期五)	主食	麻婆豆腐丼飯	煮	白米·豆腐·洋蔥·三色丁·豬肉	五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	黑胡椒鐵板麵	拌	麵條·紅蘿蔔·洋蔥·絞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	糖醋咕咕肉	炒	豬肉·洋蔥·彩椒	鐵路排骨	滷	豬大排	滷豬排	滷	豬排	三杯雞排	滷	雞排			
	副食	香滷魷魚丸	魯	魷魚丸	咖哩雞	煮	洋芋.紅蘿蔔.雞丁.青豆仁	蜜汁豆干	滷	豆干·肉絲·洋蔥	辣炒香腸	煮	香腸			
	副食	奶香什錦菇菇	煮	花椰菜·馬鈴薯·菇類·三色丁·洋蔥	★茶香滷蛋*1	滷	雞蛋	煉乳銀絲捲	蒸	銀絲捲·煉乳	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔			
	湯品	味噌豆腐湯	煮	海帶芽·豆腐·味噌	鮮筍湯	煮	鮮筍	元氣蔬菜湯	煮	番茄·洋蔥·金針菇·海帶芽·高麗菜	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.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：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
	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	洋蔥.豬柳.米.胚芽米			
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁·洋蔥·鳳梨	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	鐵路豬排	滷	豬排	滷豬排	滷	豬排			

2022/4/18 (星期一)	副食	南洋咖哩鮮蔬	煮	洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	客家小炒(豆5)	炒	芹菜、非基改豆干、肉絲、紅蘿蔔	八寶肉醬	煮	豆干、紅蘿蔔、絞肉、小黃瓜、玉米粒	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔、雞蛋			
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	王子麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	★荷包蛋*1	煎	雞蛋	針菇蒲瓜	煮	蒲瓜、紅蘿蔔、金針菇、角螺	蝦卷X1、花枝丸X1	炸	蝦卷、花枝丸			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	冬瓜大骨湯	煮	冬瓜、大骨	刺瓜湯	煮	大黃瓜、芹菜	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	日式豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥			
	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：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		
2022/4/19 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	什錦炒飯	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	蒲燒魚	蒸	生鮮魚片	照燒豬里肌	煮	豬里肌	*鹽酥雞	炸	雞肉	咖哩燒雞	煮	雞肉、洋蔥、洋芋			
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、米血	青花佐雞柳	煮	青花菜、雞柳、紅蘿蔔、木耳	高麗炒肉片	炒	高麗菜、豆芽菜、肉片	醬汁肉圓	蒸	肉圓			
	副食	蒜蓉蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	柳葉魚*1	炸	柳葉魚	★金瓜炒蛋	炒	雞蛋、南瓜、洋蔥、紅蘿蔔	筍仔肉絲	煮	竹筍、豬肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	小白菜	炒	小白菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	榨菜肉絲湯	煮	榨菜絲、肉絲	金菇木耳湯	煮	金針菇、木耳	蘿蔔玉米湯	煮	白蘿蔔、玉米	黃瓜湯	煮	大黃瓜			
	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：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、總熱量：918.7kcal		
2022/4/20 (星期三)	主食	咖哩肉絲炒麵	炒	麵、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	★肉絲蛋炒飯	炒	白米、肉絲、高麗菜、雞蛋	招牌炒飯	煮	米、洋蔥、豬肉			
	主菜	板烤雞腿排	煮	雞排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥	卡啦雞排	炸	雞排			
	副食	起司肉腸	烤	熱狗	★絲瓜小小蛋	煮	絲瓜、鳥蛋、木耳、紅蘿蔔	五更腸旺	煮	豆腐、筍片、酸菜、肉片、角螺	醬燒肉包	蒸	肉包			
	副食	蒜香厚片	烤	蒜香厚片	韓式泡菜拌冬粉	炒	泡菜、絞肉、冬粉、紅蘿蔔、包心菜	*美式雙拼	炸	地瓜、雞塊	米血滷味	煮	米血、豆干			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	芥藍菜	炒	芥藍菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔			
	湯品	★紅豆烤奶	煮	紅豆、奶粉	黑糖山粉圓	煮	黑糖、山粉圓	檸檬山粉圓	煮	檸檬、山粉圓	珍珠冬瓜茶	煮	粉圓、冬瓜糖磚			
	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：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2022/4/21 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	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	杏子炸豬排	炸	豬排	酥炸豬排	炸	豬排	宮保雞丁	炒	雞肉、洋蔥、小黃瓜、馬鈴薯	辣炒鹹豬肉	煮	豬肉、洋蔥			
	副食	紅燒豆腐	煮	豆腐	★什錦雜燴	煮	芹菜、金針菇、筍絲、鳥蛋、紅蘿蔔、木耳	海帶三絲	炒	豆干絲、海帶絲、芹菜	★茶葉蛋	煮	雞蛋			
	副食	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋	煉乳鬆餅*1	蒸	鬆餅、煉乳	泡菜炒泡麵	炒	麵條、高麗菜、豆芽、泡菜、肉絲	客家板條	煮	板條、豆芽菜、豬肉、紅蘿蔔			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	竹筍排骨湯	煮	鮮筍絲、排骨	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米、雞蛋	大瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	★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：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：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2022/4/22 (星期五)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、油蔥酥、蝦米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	咖哩烏龍麵	煮	麵條、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔	白米飯	蒸	米			
	主菜	BBQ雞排	烤	雞排	三杯雞	煮	雞丁、九層塔	蜜汁魚	拌	魚肉、洋蔥	燒辣腿排	滷	雞排			
	副食	★茶香滷蛋	煮	水煮蛋	黑胡椒燴肉	煮	洋蔥、豬肉片、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔	小瓜細腐	煮	豆腐、小黃瓜	湯包X1、水餃X1	蒸	湯包、水餃			
	副食	太祖鮮筍羹	煮	大白菜、鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳、豬肉	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	蒜蓉福州丸	滷	福州丸	筍干燒肉	煮	筍干、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	芹香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、芹菜	香蔥豆腐湯(豆6)	煮	蔥、非基改豆腐	榨菜肉絲湯	煮	榨菜、肉絲	菜頭湯	煮	白蘿蔔			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
主食	麻油鮮蔬豬肉丼飯	蒸	白米、豬肉、高麗菜、金針菇、紅蘿蔔、豆皮	★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				



2022/4/26 (星期二)	主菜	香草烤雞腿	烤	雞腿	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	蒜泥白肉	拌	肉片·豆芽	冬瓜燒雞	煮	冬瓜·雞肉			
	副食	蒜蓉蒸餃	蒸	水餃	大黃瓜燴肉片	煮	大黃瓜,豬肉,木耳,紅蘿蔔	翅小腿	烤	翅小腿	薯餅X1,雞塊X1	炸	薯餅,雞塊			
	副食	玉米奶酥	炸	玉米奶酥	如意水餃*3	蒸	水餃	*海苔薯條	炸	薯條·海苔絲	麻婆豆腐	煮	豆腐,豬肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米雞蛋	筍片排骨湯	煮	筍片·排骨	冬粉料湯	煮	冬粉,豬肉			
	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：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：905kcal				醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、總熱量：911.9kcal		
2022/4/27 (星期三)	主食	夏威夷炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、豬肉、鳳梨罐頭	香Q白飯	蒸	白飯	招牌炒麵	炒	麵條·豆芽·絞肉·韭菜	義大利肉醬麵	蒸	麵,洋蔥,豬肉			
	主菜	香酥魚排	炸	魚片	蔥燒豬排	煮	豬排,蔥	*無骨香雞排	炸	雞排	炸雞翅	炸	雞翅			
	副食	特阿呆滷味	煮	白蘿蔔、玉米糖、大溪黑豆干、紅蘿蔔	咖哩雞	煮	洋芋,雞丁,青豆仁,紅蘿蔔	香滷米血	煮	米血	銀絲卷	蒸	銀絲卷			
	副食	香烤芋頭餅	烤	芋頭餅	椒鹽甜不辣	炸	甜不辣	叉燒包	蒸	叉燒包	奶油洋芋	煮	洋蔥,洋芋,紅蘿蔔			
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜,紅蘿蔔			
	湯品	QQ八冰綠	煮	QQ、檸檬、綠茶	奶茶QQ圓	煮	奶茶粉,QQ圓	綠豆地瓜湯	煮	綠豆·地瓜	綠豆薏仁湯	煮	綠豆,薏仁			
營養分析	醣類：139g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1014kcal				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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal			
2022/4/28 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵,洋蔥,絞肉,高麗菜	小米飯	煮	白米·小米	地瓜飯	蒸	白米,地瓜			
	主菜	菲力雞排	魯	雞排	椒鹽燻雞	烤	雞肉	糖醋魚丁	拌	魚肉	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、九層塔、蕃茄	麻婆豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐,蔥	★香鬆蒸蛋	蒸	雞蛋·香鬆	公仔麵	煮	王子麵,高麗菜,紅蘿蔔,豬肉			
	副食	香滷豆腐	魯	豆腐	★焗烤蝦仁玉米	烤	起司,蝦仁,非基改玉米	油燻嫩筍	煮	筍·紅蘿蔔·碎豆輪·香菇	下飯肉燥	煮	洋蔥,豬肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	花椰菜	煮	花椰菜			
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔,豬大骨	蘿蔔豆腐湯	煮	蘿蔔·豆腐	★玉米濃湯	煮	洋蔥,玉米,雞蛋			
		水 果				水 果				水 果				水 果		
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：121g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：964kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal			
2022/4/29 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯,五穀飯	番茄義大利麵	煮	麵條·番茄·洋蔥·絞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	御膳大排	滷	豬大排	醬燒豬排	滷	豬排	泡菜燒肉	煮	豬肉,泡菜			
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉	米血雞丁	煮	米血,雞丁	一中滷味	煮	豆干·菜頭·玉米·米血	醬汁蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕			
	副食	沙嗲小瓜炒菇	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、菇類、木耳	★荷包蛋	煎	雞蛋	烤饅頭	烤	烤饅頭	海帶干絲	煮	海帶,豆干絲			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	芥藍菜	炒	芥藍菜	炒竹筍	煮	竹筍			
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋、三色丁、馬鈴薯	味噌海芽湯	煮	味噌,海芽	豚肉豆薯湯	煮	豆薯·木耳·肉絲·紅蘿蔔	★榨菜蛋花湯	煮	榨菜絲,雞蛋			
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：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			
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。