

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				誠美		
	菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物	
2023/10/2 (星期一)	主食	太祖魷魚燒飯	煮	白飯.大白菜.紅蘿蔔.木耳.筍絲.魷魚	★胚芽米飯	煮	米.胚芽米
	主菜	甜麵醬香回鍋肉	煮	肉片.豆干.紅蘿蔔.洋蔥	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	★茶香滷蛋	滷	雞蛋	★焗烤通心麵	煮	通心麵.乳酪絲
	副食	黃金胖胖果	炸	熱狗球	米血滷味	煮	米血.豆干.紅蘿蔔
	青菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、 總熱量：1002kcal		
2023/10/3 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	咖哩飯	煮	米.洋蔥.豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬里肌	日式蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	咖哩雞丁	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔	★人蔘炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	副食	xo醬蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	雞汁湯包X1	蒸	湯包
	青菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	油菜	煮	油菜
	湯品	三絲湯	煮	筍絲.紅蘿蔔.木耳	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal		
2023/10/4 (星期三)	主食	沙茶什錦炒飯	炒	白飯.高麗菜.三色丁.豬肉	義式紅醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁.洋蔥.彩椒	脆皮雞排	炸	雞排
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	高麗菜培根	煮	高麗菜.培根.豆皮.木耳
	副食	韓國麻糬包	烤	麻糬包	卡士達銀絲卷	蒸	銀絲卷
	青菜	油菜	燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	波霸奶茶	煮	粉圓.奶茶	紅豆布丁	煮	紅豆.布丁
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、 總熱量：1002kcal		
2023/10/5 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白飯.糙米飯	白米飯	煮	米
	主菜	★香酥魚排	炸	魚排	三杯雞	煮	雞肉.米血丁
	副食	東坡燒肉	煮	筍干.豬肉	雞塊X1芝麻球X1	炸	雞塊.芝麻球
	副食	xo醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵.高麗菜.紅蘿蔔	夜市鹹水百頁	煮	百頁.竹筍.豬肉
	青菜	大白菜	燙	大白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.雞蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔	★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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal		
2023/10/6 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	白米飯	煮	米
	主菜	普羅旺斯雞排	煮	雞排	鐵路排骨	魯	排骨
	副食	韓式泡菜年糕鍋	煮	泡菜.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.年糕	回鍋肉片	煮	豬肉.豆芽菜.紅蘿蔔
	副食	雙花炒菇	炒	白花菜.青花菜.紅蘿蔔.菇類	淋汁豆腐X1	煮	豆腐
	青菜	空心菜	燙	空心菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	蘿蔔腐皮湯	煮	蘿蔔.豬大骨.豆皮	筍絲湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal		
2023/10/11 (星期三)	主食	維力炸醬麵	煮	麵.洋蔥.豆乾丁.三色豆.絞肉	招牌炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉.玉米.紅蘿蔔
	主菜	蜜汁烤雞腿	烤	雞腿	無骨雞排	炸	雞排
	副食	★黃瓜什錦	煮	大黃瓜.紅蘿蔔.木耳.蝦皮	海帶干片	煮	海帶.豆干
	副食	黃金脆薯佐海鮮卷大拼盤(加)(海)(炸)	炸	海鮮卷.薯條	肉包子X1	蒸	肉包
	青菜	空心菜	燙	空心菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	仙草蜜	煮	仙草凍	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精

	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、 總熱量：987.4kcal		
2023/10/12 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白飯.小米飯	肉燥飯	煮	米.地瓜.豬肉
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	照燒雞排	滷	雞排
	副食	傳家肉燥(醃)	煮	絞肉.脆瓜.洋蔥	★蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁
	副食	上海湯包	蒸	湯包	豬肉水餃X2	煮	水餃
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	薑絲海芽湯	煮	薑絲.海芽	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.洋蔥.豆腐
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：950kcal		
2023/10/13 (星期五)	主食	麻婆豆腐蓋飯	煮	白飯.豆腐.洋蔥.三色丁.絞肉	白米飯	煮	米
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	泡菜肉片	煮	豬肉.泡菜
	副食	烤饅頭	烤	饅頭	立大香腸X1	炸	香腸
	副食	蜜汁翅小腿	烤	翅小腿	新竹炒米粉	煮	米粉.高麗菜.豬肉
	青菜	油菜	燙	油菜	大黃瓜	煮	大黃瓜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、 總熱量：973.3kcal		
2023/10/16 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	★燒肉燴飯	煮	豬肉.米.竹筍.胚芽米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	香炸雞排	炸	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	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋
	副食	★日式茶碗蒸	蒸	雞蛋	炒泡麵	煮	高麗菜.紅蘿蔔.王子麵
	青菜	大陸妹	燙	大陸妹	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	筍絲.木耳.紅蘿蔔.豆腐.雞蛋	★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：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、 總熱量：944.4kcal		
2023/10/17 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	白米飯	煮	米
	主菜	醬香燒豬排	煮	豬排	日式咖哩雞	煮	洋蔥.雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	蘑菇燒雞	煮	雞丁.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔	燒賣X1珍珠丸X1	蒸	燒賣.珍珠丸
	副食	xo醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵.高麗菜.紅蘿蔔	關東煮	煮	白蘿蔔.米血.香菇.玉米
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、 總熱量：984kcal		
2023/10/18 (星期三)	主食	古早味油飯	炒	糯米.香菇.豬肉.油蔥.薑	維力酢醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	轟炸大雞翅	炸	雞翅	古厝燒肉排	滷	豬肉
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	刈包X1	蒸	刈包
	副食	台式香腸	烤	香腸	酸菜豆干	煮	酸菜.豆干
	青菜	青江菜	燙	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	百香愛玉	煮	百香果.愛玉	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：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、 總熱量：962kcal		
2023/10/19 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白飯.胚芽	白米飯	煮	米
	主菜	★日式蒲燒魚	煮	魚片	鹹水雞	煮	雞肉.小黃瓜.竹筍
	副食	筍乾燒肉	煮	豬肉.筍乾	招牌滷味	煮	豆干.米血.海帶.紅蘿蔔
	副食	如意水餃	蒸	水餃	★茶葉蛋X1	煮	雞蛋
	青菜	小白菜	燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	薑絲.冬瓜	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
			百分百果汁			百分百果汁	

	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal		
2023/10/20 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	白米飯	煮	米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁.洋蔥.彩椒	醋溜燒肉	煮	豬肉.洋蔥
	副食	特台式滷味	煮	豬肉.米血.筍片.豆皮	★柳葉魚X1	炸	柳葉魚
	副食	韓風鍋貼	蒸	鍋貼	油豆腐肉燥	煮	油豆腐.豬肉
	青菜	油菜	燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	白玉上排湯	煮	蘿蔔.豬排骨	筍仔湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、 總熱量：999.4kcal		
2023/10/23 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	★壽喜燒肉飯	煮	米.胚芽.洋蔥.豬肉
	主菜	五味醬豬排	煮	豬排	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁.冬瓜.米血.百頁豆腐	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	照燒芝麻魷魚丸	煮	魷魚丸.芝麻	酥炸蘿蔔糕	炸	蘿蔔糕
	青菜	油菜	燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.雞蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔	★豆腐蛋花湯	煮	豆腐.雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、 總熱量：913.4kcal		
2023/10/24 (星期二)	主食	蔥爆沙茶肉片丼	煮	白飯.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.洋蔥	白米飯	煮	米
	主菜	蒜蓉湯包	蒸	湯包	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	★蕃茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋.豆腐	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉.青豆仁.紅蘿蔔
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	豬絞肉	茄汁甜不辣	煮	甜不辣
	青菜	大白菜	燙	大白菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍.豬排骨	海帶玉米湯	煮	海帶.玉米
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、 總熱量：1008kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2023/10/25 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.豬肉	鹹香肉炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉.玉米.紅蘿蔔.青豆仁
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬柳條.洋蔥.彩椒	鹽酥雞	炸	雞肉
	副食	★開陽大白菜	煮	大白菜.紅蘿蔔.木耳.豆皮.蝦皮	肉溜筍片	煮	竹筍.豬肉
	副食	草莓鬆餅	烤	鬆餅	奶皇包X1	蒸	奶皇包
	青菜	空心菜	燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	黑糖珍珠奶茶	煮	黑糖.粉圓.奶茶	百香果愛玉	煮	百香果醬.愛玉
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal		
2023/10/26 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白飯.全穀飯	白米飯	煮	米
	主菜	杏子炸豬排	炸	豬排	豆乳雞	煮	雞肉.洋蔥.紅蘿蔔
	副食	南洋咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥	香氣肉醬	煮	洋蔥.豬肉
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵.洋蔥.三色丁	燒肉圓X1	蒸	肉圓
	青菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜.豬大骨	★洋芋濃湯	煮	洋蔥.馬鈴薯.玉米.雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2023/10/27 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	白米飯	煮	米
	主菜	香草烤雞腿	烤	雞腿	蒜香肉片	煮	豬肉
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐.洋蔥.絞肉.三色丁	★阿婆滷蛋X1	煮	雞蛋
	副食	黃金小雞塊	炸	小雞塊	白菜粉絲	煮	大白菜.冬粉.金針菇.紅蘿蔔
	青菜	大陸妹	燙	大陸妹	四季豆	煮	四季豆
	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	蘿蔔.玉米穗	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal		

2023/10/30 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	★豬柳燴飯	煮	米.胚芽.豬肉.洋蔥
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞腿排	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	櫥窗滷味1	煮	豬肉.筍片.豆皮.米血	奇美水餃X2	煮	水餃
	副食	★香酥小魚排	炸	魚排	凍豆腐鍋	煮	豆腐.大白菜.木耳
	青菜	油菜	燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	味噌.豆腐	海芽溜菇湯	煮	海帶芽.菇
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、 總熱量：987.4kcal		
2023/10/31 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	白米飯	煮	米
	主菜	★香酥魚片	煮	魚片	咖哩雞丁	煮	洋蔥.雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉.洋蔥.番茄.脆瓜.九層塔	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋.洋蔥.紅蘿蔔	豬肉餡餅X1	蒸	豬肉餡餅
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.豬大骨	★大滷湯	煮	竹筍.豆腐.金針菇.雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：950kcal		
豬肉來源產地		臺灣			臺灣		
目前供應油品		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。