

彰化高中112年第一學期10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20天) | 2. 誠美便當工廠 (供20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★ | 10/02~10/06 (一) 5天 | 1次/週 (10/02太祖魷魚燒飯) 1次/週 (10/03地瓜飯) 1次/週 (10/04沙茶什錦炒飯) 1次/週 (10/03糙米飯) 過敏原食物(10/05) | 1次/週 (10/02胚芽米飯) 1次/週 (10/03咖哩飯) 1次/週 (10/04義式肉醬麵) 過敏原食物(10/02) |
| | | 10/11~10/13 (一) 3天 | 1次/週 (10/11維力炸醬麵) 1次/週 (10/12小米飯) 1次/週 (10/13麻婆豆腐蓋飯) 過敏原食物(10/12) | 1次/週 (10/11招牌炒飯) 1次/週 (10/12肉燥飯) 過敏原食物(無) |
| | | 10/16~10/20 (二) 5天 | 1次/週 (10/17地瓜飯) 1次/週 (10/18古早味油飯) 1次/週 (10/19胚芽飯) 過敏原食物(10/19) | 1次/週 (10/16燒肉燴飯) 1次/週 (10/18維力炸醬麵) 過敏原食物(無) |
| | | 10/23~10/27 (二) 5天 | 1次/週 (10/24蔥爆沙茶肉片丼) 1次/週 (10/25日式炒烏龍) 1次/週 (10/26全穀飯) 過敏原食物(10/26) | 1次/週 (10/23壽喜燒肉飯) 1次/週 (10/25鹹香肉炒飯) 過敏原食物(無) |
| | | 10/30~10/31 (三) 2天 | 1次/週 (10/31地瓜飯) 過敏原食物(無) | 1次/週 (10/30豬柳燴飯) 過敏原食物(無) |
| | | 每週至少供應一次全穀類主食 | 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」處理之糖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、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。 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。 | 10/02~10/06 (一) 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 (10/05) | 符合 過敏原食物 (無) |
| | | 10/11~10/13 (一) 3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) |
| | | 10/16~10/20 (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 (10/19) | 符合 過敏原食物 (無) |
| | | 10/23~10/27 (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 (10/24) |
| | | 10/30~10/31 (三) 2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 (10/31) | 符合 過敏原食物 (無) |
| 10/02~10/06 (一) 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 (10/02) | 符合 過敏原食物 (10/02、10/03) | | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 副菜一 | <p>4. 加工品及半成品之使用頻率≤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、筍香包、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。 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...)每週至多2次，可供應蛋品。</p> | <p>10/11~10/13 (一) 3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> | <p>符合 過敏原食物 (10/11)</p> | <p>符合 過敏原食物 (10/12)</p> |
| | | <p>10/16~10/20 (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> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> | <p>符合 過敏原食物 (10/16、10/20)</p> |
| | | <p>10/23~10/27 (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> | <p>符合 過敏原食物 (10/24、10/25)</p> | <p>符合 過敏原食物 (10/23、10/27)</p> |
| | | <p>10/30~10/31 (三) 2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> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> | <p>符合 過敏原食物 (10/31)</p> |
| 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)。 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、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、筍香包、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。 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...)每週至多2次，可供應蛋品。</p> | <p>10/02~10/06 (一) 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> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> |
| | | <p>10/11~10/13 (一) 3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> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> |
| | | <p>10/16~10/20 (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> | <p>符合 過敏原食物 (10/16)</p> | <p>符合 過敏原食物 (10/19)</p> |
| | | <p>10/23~10/27 (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> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> |
| | | <p>10/30~10/31 (三) 2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> | <p>符合 過敏原食物 (10/30、10/31)</p> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> |
| 水果 | <p>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)。</p> | <p>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</p> | <p>有</p> | <p>有</p> |
| | <p>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食品(如：綠豆薏仁湯、地瓜</p> | <p>10/02~10/06 (一) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> | <p>符合 過敏原食物 (10/05)</p> |
| | | <p>10/11~10/13 (一) 3天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p> | <p>符合 過敏原食物 (無)</p> | <p>符合 過敏原食物 (10/13)</p> |

| | | | | |
|--------|--|---|--|--|
| 湯品 | <p>類(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。</p> <p>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> | <p>10/16~10/20 (二) 5天加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p> | <p>符合過敏原食物 (10/16、10/17)</p> | <p>符合過敏原食物 (10/16、10/19)</p> |
| | | <p>10/23~10/27 (二) 5天加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p> | <p>符合過敏原食物 (10/23)</p> | <p>符合過敏原食物 (10/23、10/26)</p> |
| | | <p>10/30~10/31 (三) 2天加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p> | <p>符合過敏原食物 (無)</p> | <p>符合過敏原食物 (10/31)</p> |
| 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> | <p>10/02-10/31共計20天</p> | <p>(1) 副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。</p> <p>(2) 熟食製品自產出至食用，包含運送過程，常溫保存不超過四小時或溫度應保持在攝氏六十度以上。</p> <p>(3) 倘使用食用冰塊，應注意冰塊衛生安全性及存放區環境衛生，食用冰塊製造業者應符合食品安全衛生管理法規定。</p> | <p>(1) 副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。</p> <p>(2) 熟食製品自產出至食用，包含運送過程，常溫保存不超過四小時或溫度應保持在攝氏六十度以上。</p> <p>(3) 倘使用食用冰塊，應注意冰塊衛生安全性及存放區環境衛生，食用冰塊製造業者應符合食品安全衛生管理法規定。</p> |
| 契約規範 | <p>營養分析</p> | <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> | <p>熱量大部分足夠且總熱量計算正確</p> | <p>熱量大部分足夠且總熱量計算正確</p> |
| 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.本校甜湯得提供冷飲，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。
- 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。