

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		
2022/11/1 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★肉絲蛋炒飯	炒	白飯.豬肉絲.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔		★薏仁飯	煮	白米、薏仁		★咖哩飯	煮	米.胚芽米.豬肉.洋蔥	
	主菜	轟炸魚排	炸	魚片		雞米花	炸	雞丁		菲力雞排	烤	雞排		紅燒排骨	煮	排骨	
	副食	三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血		★蝦米蒲瓜	煮	蝦米.蒲瓜.木耳.紅蘿蔔		開陽蒲瓜	炒	蒲瓜、豬肉、紅蘿蔔		公仔麵	煮	王子麵.豬肉	
	副食	XO醬炒蒸煮麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳		碳烤香腸	烤	香腸		*椒鹽洋芋	炸	洋芋		豬肉鍋貼X1	蒸	鍋貼	
	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	冬瓜腐皮湯	煮	冬瓜、豆皮、排骨		菜頭湯	煮	蘿蔔.芹菜		黃豆芽海芽湯	煮	黃豆芽、海帶芽		黃瓜湯	煮	大黃瓜	
	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：106g、蛋白質：33g、脂質：28g、總熱量：821kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal			
2022/11/2 (星期三)	主食	蘑菇肉醬麵	煮	麵、洋蔥、絞肉；三色丁		香Q白飯	蒸	白飯		古早味肉燥麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉		維力酢醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.豆干	
	主菜	韓式雞柳條	炒	雞肉、洋蔥、彩椒		豬肉鐵板燒	煮	洋蔥.蔥.豬肉片		鳳梨雞丁	炒	雞肉、鳳梨、洋蔥		香脆雞排	炸	雞排	
	副食	★鴿蛋關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、雞蛋、百寶豆腐、海帶結、玉米糖		韓式泡菜辣炒冬粉	炒	泡菜.冬粉.絞肉.芹菜.高麗菜		壽喜白菜鍋	煮	豬肉、大白菜、豆腐		小菜海帶	煮	海帶	
	副食	黃金熱狗棒	炸	熱狗棒		★柴魚茶碗蒸	蒸	柴魚.雞蛋		水餃	煮	水餃*3		黑糖銀絲卷X1	蒸	銀絲卷	
	青菜	油菜	川燙	油菜		空心菜	燙	空心菜		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		焦糖山粉圓	煮	山粉圓		冬瓜山粉圓	煮	山粉圓		綠豆芋圓湯	煮	綠豆.芋圓	
	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：111g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：834kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
2022/11/3 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥		日式蒸煮麵	炒	蒸煮麵.洋蔥.絞肉.高麗菜		★胚芽飯	煮	白米、胚芽米		白米飯	蒸	米	
	主菜	普羅旺斯雞腿	烤	雞腿		香烤雞腿	烤	雞腿		番茄燒肉	煮	豬肉、番茄、洋芋		竹筍燒雞	煮	竹筍.雞肉	
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、番茄、九層塔、脆瓜		豆瓣鮮筍炒花枝	炒	筍片.花枝.紅蘿蔔.木耳		泡菜魚輪	炒	魚輪、泡菜、大白菜		★茶碗蒸	蒸	雞蛋	
	副食	上海湯包	蒸	湯包		奶皇包*1	蒸	奶皇包		螞蟻上樹	炒	冬粉、豬肉、高麗菜		★柳葉魚X1	炸	柳葉魚	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		高麗菜	燙	高麗菜		油菜	炒	油菜		花椰菜	煮	花椰菜	
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、馬鈴薯、雞蛋、三色丁、洋蔥		味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌.非基改豆腐		薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲		★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.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：127g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：916kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal			
2022/11/4 (星期五)	主食	麻婆豆腐丼飯	煮	白米、豆腐、豬肉、洋蔥、玉米粒、三色丁		五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		咖哩雞肉飯	煮	白米、雞肉、洋芋		白米飯	蒸	米	
	主菜	照燒豬排	煮	豬排		麻油雞	煮	雞丁.薑		醬滷豬排	滷	豬肉		酸辣雞排	滷	雞排	
	副食	香烤小雞塊	烤	小雞塊		筍乾燒肉	煮	筍乾.朴菜.豬肉		客家小炒	炒	豆干、芹菜、豬肉		鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥	
	副食	★菜脯炒蛋	炒	菜脯、雞蛋		波浪脆薯	炸	薯條		芹香貢丸	滷	貢丸、芹菜		日式關東煮	煮	蘿蔔.紅蘿蔔.玉米	
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		青江菜	燙	青江菜		鵝白菜	炒	鵝白菜		豆芽菜	煮	豆芽菜	
	湯品	筍絲排骨湯	煮	筍絲、排骨		海芽薑絲湯	煮	海芽.薑絲		味噌黃豆芽湯	煮	黃豆芽、海帶芽		味噌湯	煮	洋蔥.豆腐	
	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：105g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：816kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal			
2022/11/1 (星期二)	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	茄汁豬排	煮	豬排		五味醬豬里肌	煮	豬里肌		打拋肉片	煮	豬肉、豆芽菜		蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔		★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋.蔥		★海牙炒蛋	炒	雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔		★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋	

2022/11/7 (星期一)	副食	蒸肉丸子	蒸	絞肉	雞塊*2	炸	雞塊	★四季豆蝦捲	烤	四季豆、蝦捲	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	★蛋香蔬菜湯	煮	小白菜、豆腐、雞蛋	★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：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：107g、蛋白質：36g、脂質：28g、總熱量：826kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal			
2022/11/8 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	香噴噴雞肉絲飯	炒	白飯.雞肉絲.絞肉.青豆仁.紅蘿蔔	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	肉燥飯	煮	米.洋蔥.豬肉			
	主菜	杏子炸豬排	炸	豬排	椒鹽燻雞	烤	雞肉	紅燒肉	滷	豬肉、蘿蔔、紅蘿蔔	滷肉排	滷	豬排			
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	番茄、雞蛋、豆腐	泡菜鍋	煮	泡菜.包心菜.豬肉片.秀珍菇.木耳.紅蘿蔔	★鮮菇蒸蛋	蒸	雞蛋、香菇	豬肉水餃X2	蒸	水餃			
	副食	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線	鮮肉包*1	蒸	鮮肉包	柴香高麗	炒	高麗菜、紅蘿蔔、豬肉	冬瓜木耳	煮	冬瓜.木耳			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	空心菜	炒	空心菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍、大骨	刺瓜湯	煮	大黃瓜.芹菜	金菇三絲湯	煮	金針菇、筍絲、紅蘿蔔、木耳	柴魚豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥			
	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：115g、蛋白質：34g、脂質：28g、總熱量：867kcal				醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2022/11/9 (星期三)	主食	茄汁什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	★歐風焗烤麵	烤	雞排、洋蔥、洋蔥、玉米粉、紅蘿蔔、絞肉、乳酪絲	飄香炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉.玉米			
	主菜	燒烤雞排	烤	雞排	鐵路排骨	滷	豬大排	照燒雞丁	煮	雞肉	檸檬雞翅	蒸	雞翅			
	副食	煉乳銀絲卷	炸	銀絲卷、煉乳	米血燒雞	煮	米血.雞丁	冬瓜鮮燴	炒	冬瓜、豬肉、香菇、紅蘿蔔	沙茶滷味	煮	豆干.米血.角螺			
	副食	照燒魷魚小丸子	煮	魷魚丸	★茄汁蝦仁豆腐(豆2)	煮	蝦仁.非基改豆腐	醬燒包	蒸	醬燒包	醬汁肉圓X1	蒸	肉圓			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	波霸奶茶	煮	粉圓、奶茶	珍珠奶茶	煮	奶茶粉.粉圓	綠豆湯	煮	綠豆	紅豆湯	煮	紅豆			
	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：117g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：845kcal				醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2022/11/10 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	小米、白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米			
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	菲力雞排	烤	雞排	沙茶肉片	炒	肉片、洋蔥	芝麻腿丁	煮	雞肉			
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	冬瓜、米血、雞丁、百頁豆腐	青花炒肉片	炒	青花菜.豬肉片.木耳.紅蘿蔔	蜜汁印干	滷	豆干	薯餅*1雞塊*1		薯餅.雞塊			
	副食	四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類	如意水餃*3	蒸	水餃	★蛋酥絲瓜麵線	炒	絲瓜、麵線、雞蛋	百頁燴菇	煮	百頁.菇			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	豆薯肉絲湯	煮	洋地瓜、豬肉	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋			
	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：129g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：951kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2022/11/11 (星期五)	主食	日式炒烏龍麵	炒	烏龍麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳	港式公仔麵	炒	蒸煮麵.絞肉.洋蔥.高麗菜	中華炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	美味拌麵	煮	麵.豬肉			
	主菜	紐澳良雞翅	烤	雞翅	香雞排	炸	香雞排	*酥炸魚排	炸	魚排	炸雞排	炸	雞排			
	副食	蒜蓉蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	玉米筍炒肉絲	炒	玉米筍.豬肉絲.紅蘿蔔	泡菜豆腐鍋	煮	大白菜、泡菜、豆腐	蒲瓜雙絲	煮	蒲瓜.紅蘿蔔			
	副食	碳烤香腸	烤	香腸	毛豆干丁(豆3)	炒	毛豆.非基改豆干丁.紅蘿蔔	鮮蔬福州丸	滷	福州丸、高麗菜	肉包子	蒸	肉包			
	副食	紅燒豬腳	煮	豬腳、豬肉、筍乾、小豆輪	★荷包蛋*1	煎	雞蛋	芝麻海帶片	炒	海帶片、芝麻	滷豆腐塊	煮	豆腐			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	飲品	運動飲料		運動飲料	運動飲料		運動飲料	舒跑		舒跑	黑松大麥紅茶		大麥紅茶			
	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：110g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：857kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
本日為本校校慶運動會，當日供餐方式改為便當方式，主食統一供餐炒麵，飲料不要碳酸飲料、奶茶、養樂多、礦泉水之類																

2022/11/14 (星期一)	主食	麻油雞丼飯	煮	白米、雞丁、米血、高麗菜	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米	韓式燒肉飯	煮	米.胚芽.豬肉			
	主菜	★柳葉魚	炸	柳葉魚	醬爆雞丁	煮	雞丁	南瓜咖哩豬	煮	豬肉、南瓜、紅蘿蔔、馬鈴薯	蜜汁雞排	滷	雞排			
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	咖哩豬	煮	洋芋.豬肉.紅蘿蔔	淋汁細腐	炒	豆腐	蘿蔔貢丸	煮	蘿蔔.貢丸			
	副食	椰菜炒中卷	炒	花椰菜、紅蘿蔔、魷魚圈	烏龍黑干(豆4)	滷	非基改豆干	*梅粉地瓜	炸	地瓜	豬肉湯包	蒸	湯包			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	什錦湯	煮	大白菜、竹筍、紅蘿蔔、豬肉、木耳	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米粒.雞蛋.蔥	好運彩頭湯	煮	蘿蔔、香菇	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1022kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：111g、蛋白質：36g、脂質：29g、 總熱量：870kcal				醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、 總熱量：1010.5kcal		
2022/11/15 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯.櫻花蝦.絞肉.雞蛋	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米			
	主菜	嫩煎雞腿排	烤	雞排	香滷豬排	滷	豬排	★香酥柳葉魚	炸	柳葉魚*2	三杯雞	煮	雞肉			
	副食	瓜仔肉	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★筍絲什錦	煮	筍絲.鳥蛋.木耳.紅蘿蔔.木耳	香鬆蒸蛋	蒸	雞蛋、香鬆	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	副食	★金門蝦捲	蒸	蝦捲	柴魚章魚燒	炸	柴魚.章魚燒	滷汁黑輪	滷	黑輪條	鐵板燒豆腐	煮	豆腐			
	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	大白菜	煮	大白菜			
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜.豬大骨	筍片排骨湯	煮	筍片、排骨	退火冬瓜湯	煮	冬瓜.木耳			
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal				醣類：104g、蛋白質：36g、脂質：30g、 總熱量：908kcal				醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、 總熱量：918.7kcal		
2022/11/16 (星期三)	主食	咖哩肉絲炒麵	炒	麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	義大利肉醬麵	煮	麵.洋蔥.玉米.豬肉			
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	豬排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	御膳大排	滷	豬肉	炸香雞排	炸	雞排			
	副食	特台式滷味	煮	豆皮、豬肉、米血、竹筍	日式洋蔥燒肉	炒	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔.蔥	五香滷豆干	滷	豆干、木耳、肉絲	奶油培根	煮	培根.洋芋			
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	奶黃包	蒸	奶黃包	芝麻包X1	蒸	芝麻包			
	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、西谷米、椰漿粉	★紅豆牛奶	煮	紅豆.奶粉	珍珠紅茶	煮	珍珠、紅茶	綠豆地瓜湯	煮	綠豆.地瓜			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：967kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				醣類：118g、蛋白質：37g、脂質：28g、 總熱量：895kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、 總熱量：962kcal		
2022/11/17 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.洋蔥.絞肉.高麗菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	米			
	主菜	泰式雞柳條	炒	雞肉、洋蔥、彩椒	鹽酥雞	炸	鹽酥雞	香菇燉雞	煮	雞肉、香菇	咖哩燒雞	煮	洋蔥.雞肉			
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔、小豆輪	★焗烤白醬玉米	煮	起司.非基改玉米粒.青豆仁.紅蘿蔔	蒜蓉海雲吞	蒸	海雲吞	客家豆干	煮	豆干.豬肉.紅蘿蔔			
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色丁	爆漿奶油餐包	烤	餐包	肉絲炒花椰	炒	花椰、豬肉	★滷蛋X1肉燥	煮	水煮蛋.豬肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	針菇肉絲湯	煮	金針菇、竹筍、豬肉、紅蘿蔔	蔥香豆腐湯(豆5)	煮	蔥.非基改豆腐	神州味噌湯	煮	豆腐、洋蔥	★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋			
	營養分析	百分百果汁 醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal				百分百果汁 醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal				百分百果汁 醣類：133g、蛋白質：37g、脂質：28g、 總熱量：955kcal				百分百果汁 醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal		
2022/11/18 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	客家板條	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	白米飯	煮	白米			
	主菜	卡拉炸雞腿	炸	雞腿	北平烤鴨	炒	鴨丁	咕咾肉	煮	豬肉、洋芋	黑胡椒豬柳	煮	洋蔥.豬柳			
	副食	韓式泡菜年糕鍋	煮	大白菜、泡菜、年糕、豬肉、紅蘿蔔	紅燒肉丁	煮	蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉丁	巷口肉羹	煮	大白菜、筍絲、肉絲	炸魚排X1	炸	魚排			
	副食	如意水餃	蒸	水餃	★蔥花菜脯蛋	煎	雞蛋.蔥.菜脯	星洲炒米粉	炒	米粉、豆芽、豬肉	黃瓜總匯	煮	大黃瓜.紅蘿蔔.菇			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	空心菜	炒	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、三色丁、雞蛋	金菇木耳湯	煮	金針菇.木耳	★南瓜濃湯	煮	洋芋、南瓜、雞蛋	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：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：28g、 總熱量：839kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、 總熱量：999.4kcal		
2022/11/21 (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	★肉燥飯	煮	米.胚芽.洋蔥.豬肉
	主菜	蜜釀豬排	煮	豬排	招牌鹹豬肉	炒	洋蔥.鹹豬肉	三杯雞	炒	雞肉	檸檬香雞翅	蒸	雞翅
	副食	京醬肉絲	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、番茄	米血雞丁	煮	米血.雞丁	家常豆腐	煮	豆腐、鮑魚菇	炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	副食	★蝦香扁蒲	煮	扁蒲、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	螞蟻上樹	炒	芹菜.冬粉.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔	小瓜魚輪	炒	小黃瓜、魚輪	可可饅頭X1	蒸	可可饅頭
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	蘿蔔玉米湯	煮	蘿蔔.非基改玉米	香菇大瓜湯	煮	大黃瓜、香菇	日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	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：122g、蛋白質：32g、脂質：26g、 總熱量：872kcal			醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、 總熱量：911.9kcal		
2022/11/22 (星期二)	主食	冬瓜燒雞井飯	煮	冬瓜、雞丁、米血、百頁豆腐、白米	★招牌油飯	炒	白飯.糯米飯.豬肉.花生	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	白米
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	香樹烤腿排	烤	雞腿排	黑胡椒豬柳	煮	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔	壽喜燒	煮	洋蔥.豬肉
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	青花豬柳	炒	青花菜.豬肉絲.木耳.紅蘿蔔	照燒QQ魚板	炒	魚板、高麗菜	★蕃茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	副食	椒鹽毛豆莢	煮	毛豆莢	椒鹽甜不辣	炸	甜不辣	鐵板豆芽	炒	豆芽菜、豬肉	芝麻球X1雞塊X1	炸	芝麻球.雞塊
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	味噌海芽湯	煮	海帶芽、豆腐	鮮筍湯	煮	筍絲.芹菜	★酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、筍	★港式酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋.木耳
	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：113g、蛋白質：35g、脂質：29g、 總熱量：872kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、 總熱量：913.4kcal		
2022/11/23 (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	義大利麵	炒	雞條、番茄、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉	泡菜炒飯	煮	米.洋蔥.泡菜.豬肉
	主菜	墨西哥雞排	烤	雞排	酥炸豬里肌	炸	豬里肌	*炸雞腿	炸	雞腿	椒鹽香雞排	炸	雞排
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	泡菜豆腐(豆6)	煮	泡菜.非基改豆腐	海帶三絲	炒	海帶、芹菜、白干絲、紅蘿蔔	辣炒香腸	煮	香腸.小黃瓜
	副食	巧克力夾心鬆餅	烤	巧克力鬆餅	香烤翅小腿	烤	翅小腿	鍋貼	蒸	鍋貼*2	奶皇包X1	蒸	奶皇包
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★黑糖紅豆烤奶	煮	黑糖、紅豆、奶粉	紅茶山粉圓	煮	紅茶.山粉圓	冬瓜西米露	煮	西米露	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：109g、蛋白質：36g、脂質：31g、 總熱量：878kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2022/11/24 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	炸醬麵(豆7)	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米
	主菜	鐵路便當排骨	煮	豬排	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	樹子蒸魚	蒸	魚片、豆腐	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	黑胡椒雞丁	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	★魷魚羹	煮	魷魚.筍絲.烏蛋.金針菇.芹菜.紅蘿蔔	★蔬菜炒蛋	炒	雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔	米血滷味	煮	米血.豆干
	副食	★黃金小蝦排	炸	小蝦排	湯包*2	蒸	湯包	海苔花枝丸	烤	花枝丸	玉米肉末	煮	玉米.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	四季豆	煮	四季豆
	湯品	★白菜蛋花湯	煮	大白菜、雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜.薑絲	羅宋湯	煮	洋芋、番茄、豬肉	薑絲黃瓜湯	煮	大黃瓜
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal			醣類：127g、蛋白質：36g、脂質：30g、 總熱量：920kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal		
2022/11/25 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	夜市鐵板麵	煮	麵條、玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、絞肉	白米飯	煮	米
	主菜	香草烤雞翅	烤	雞翅	蔥爆豬肉片	炒	洋蔥.蔥.豬肉片	蜜汁雞丁	炒	雞肉	菲力雞排	滷	雞排
	副食	★番茄炒蛋	煮	番茄、雞蛋、豆腐	★玉筍鵝蛋	煮	玉米筍.烏蛋.紅蘿蔔.木耳	大溪燒豆干	滷	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔	筍干燒肉	煮	筍干.豬肉
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	碳烤香腸*1	烤	香腸	油燻嫩筍	炒	筍茸、紅蘿蔔、香菇	醬滷豆腐塊	煮	豆腐
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	菠菜	炒	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜

日期	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	白蘿蔔、玉米穗	海芽湯	煮	海芽、薑絲	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔、排骨	鮮茄洋芋湯	煮	番茄、馬鈴薯
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：114g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：853kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2022/11/28 (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	★打拋肉飯	煮	米、胚芽米、洋蔥、豬肉
	主菜	法式香嫩豬排	煮	豬排	脆皮雞排	炸	雞排	壽喜燒肉	炒	豬肉、大白菜、洋蔥	酸辣雞排	煮	雞排
	副食	印度咖哩雞	煮	馬鈴薯、雞丁、紅蘿蔔、洋蔥	筍乾燒肉	煮	筍乾、朴菜、豬肉	滷小三角油腐	滷	油豆腐	關東煮	煮	白蘿蔔、米血、紅蘿蔔
	副食	招牌海鮮卷	炸	海鮮卷	蔥燒豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐、蔥	夯地瓜	烤	地瓜	茄汁熱狗X1	炸	熱狗
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	小白菜	炒	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	芹香刺瓜湯	煮	大黃瓜、芹菜	針菇海芽湯	煮	海帶芽、金針菇	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：105g、蛋白質：34g、脂質：28g、總熱量：849kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2022/11/29 (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	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米
	主菜	夜市大雞排	炸	雞排	糖醋醬燒豬排	煮	豬排	*英式炸魚	炸	魚柳條	咖哩燒肉	煮	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	茄香肉丸子	煮	肉丸、番茄	★阿婆茶葉蛋X1	煮	雞蛋
	副食	開陽大白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭、豆皮	如意水餃*3	蒸	水餃	塔香海根	炒	海帶根、紅蘿蔔	日式豆腐鍋	煮	凍豆腐
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	白玉腐皮湯	煮	白蘿蔔、豆皮、排骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	結頭排骨湯	煮	結頭菜、排骨	★南瓜濃湯	煮	洋蔥、南瓜、雞蛋、玉米
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：109g、蛋白質：34g、脂質：29g、總熱量：854kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2022/11/30 (星期三)	主食	醬香招牌炒飯	炒	白米、高麗菜、豬肉、三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	肉燥拌麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	古早味肉燥麵	煮	麵、洋蔥、豬肉
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	椒鹽燻雞	烤	雞肉	紅麴燻肉	煮	豬肉、蘿蔔、紅蘿蔔	脆皮雞翅	炸	雞翅
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色丁、玉米粒、絞肉	★焗烤蝦仁洋芋	烤	起司、洋芋、青豆仁、紅蘿蔔、蝦仁	★木須炒蛋	炒	雞蛋、筍絲、木耳、紅蘿蔔	★小魚花生	煮	小魚干、花生、豆干
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	芝麻包	蒸	芝麻包	豆沙包X1	蒸	豆沙包
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	菠菜	炒	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	QQ八冰綠	煮	QQ、綠茶、檸檬汁	可可亞QQ圓	煮	可可亞粉、QQ圓	紅豆芋頭湯	煮	紅豆、芋頭	燒仙草	煮	綠豆、紅豆、仙草汁
	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：115g、蛋白質：36g、脂質：29g、總熱量：878kcal			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			臺灣			臺灣		
目前供應油品		福壽沙拉油/福壽耐炸油			大成純炸油			福壽沙拉油、大成耐炸油			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。