

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	
2023/6/2 (星期五)	主食	蘑菇雞丁丼飯	煮	白米、雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱		★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯		招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬肉		卡茲豬里肌	炸	豬里肌		香雞排	炸	雞排	
	副食	元氣薯餅*1	炸	薯餅		椰香咖哩雞	煮	洋芋、雞丁、青豆仁、紅蘿蔔		蠔香雙結	滷	海帶結、豆干結	
	副食	★玉米炒蛋	炒	雞蛋、洋葱、玉米粒		螞蟻上樹	炒	芹菜、冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔		照燒甜不辣	煮	甜不辣	
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		青江菜	燙	青江菜		油菜	炒	油菜	
	湯品	三絲湯	煮	鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳		鍋燒菇豆腐湯(豆1)	煮	金針菇、豬肉絲、非基改豆腐		★馬鈴薯濃湯	煮	洋芋、玉米粒、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：107g、蛋白質：36g、脂質：30g、總熱量：855kcal				
2023/6/5 (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	
	主菜	燒烤雞翅	烤	雞翅		椒鹽燻雞	烤	雞肉		義式燒雞	燒	雞肉、洋芋	
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮		黑椒洋葱燴肉	炒	洋葱、豬肉、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔		五香豆干	滷	豆干	
	副食	xo醬炒公仔麵	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒸魚麵		★紅絲炒蛋	炒	紅蘿蔔、雞蛋、蔥		蔬菜粉絲	炒	冬粉、高麗菜	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		油菜	燙	油菜		空心菜	炒	空心菜	
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨		刺瓜湯	煮	大黃瓜、芹菜		香菇筍片湯	煮	香菇、筍片	
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1003kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：837kcal				
2023/6/6 (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		★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	
	主菜	佛蒙特咖哩豬	煮	豬肉、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔		鐵路排骨	滷	豬大排		筍香扣肉	煮	豬肉、筍干	
	副食	★番茄炒蛋	煮	番茄、豆腐、雞蛋		米血滷黑干(豆2)	滷	米血、非基改豆干		香滷貢丸	滷	貢丸	
	副食	調理小魚排*1	炸	調理魚排		香酥薯條	炸	薯條		大瓜什錦	炒	大黃瓜、豬肉	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		高麗菜	煮	高麗菜		小白菜	炒	小白菜	
	湯品	筍香排骨湯	煮	鮮竹筍、排骨		冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲		★酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、筍	
	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：107g、蛋白質：35g、脂質：30g、總熱量：855kcal				
2023/6/7 (星期三)	主食	義式粉紅醬義大利麵	煮	麵、洋葱、三色丁、絞肉、番茄		香Q白飯	蒸	白飯		奶焗醬拌麵	煮	麵、洋芋、玉米粒、紅蘿蔔、豬肉	
	主菜	夜市轟炸雞腿	炸	雞腿		日式醬汁肉片	煮	洋葱、蔥、豬肉		蜜醬雞排	滷	雞排	
	副食	★爆漿起司熱狗	煮	熱狗		★焗烤甜玉米	烤	起司、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔		黑胡椒毛豆莢	拌	毛豆莢	
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭		泰式醬燒翅小腿*1	煮	翅小腿		自烤鬆餅	烤	鬆餅	
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		青江菜	煮	青江菜		青江菜	炒	青江菜	
	湯品	綠豆波霸仙草凍	煮	綠豆、粉圓、仙草凍		仙草蜜	煮	仙草凍		地瓜仙草蜜	煮	地瓜、仙草	
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1003kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：109g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：833kcal				
2023/6/8 (星期四)	主食	冬瓜燒雞丼飯	煮	冬瓜、雞丁、米血、百頁豆腐、白米		鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋葱、絞肉、高麗菜		★燕麥飯	煮	白米、燕麥	
	主菜	茄汁豬排	煮	豬肉		無骨香雞排	炸	香雞排		糖醋魚	炸	魚肉	
	副食	彩繪雙花肉片	炒	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、豬肉		沙嗲青花豬柳	煮	青花菜、豬柳、木耳、紅蘿蔔		芹香福州丸	煮	福州丸	
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃		如意水餃*3	蒸	水餃		鐵板豆芽	炒	豆芽菜、韭菜、木耳	

2023/6/8 (星期四)	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、三色丁、馬鈴薯、雞蛋	海芽薑絲湯	煮	海芽薑絲	神州味噌湯	煮	豆腐、洋蔥
		百分百果汁			百分百果汁			百分百果汁		
	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：126g、蛋白質：35g、脂質：30g、總熱量：933kcal		
2023/6/9 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	★宮保雞丁	煮	辣椒、花生、雞丁	鐵路豬排	滷	豬排
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	肉燥豆腐(豆3)	煮	絞肉、非基改豆腐	醬爆干片	炒	豆干、紅蘿蔔
	副食	太祖鮮筍羹	煮	大白菜、鮮竹筍、豬肉、紅蘿蔔、木耳	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	海苔洋芋	炸	洋芋、海苔
	青菜	油菜	川燙	油菜	地瓜葉	燙	地瓜葉	鵝白菜	炒	鵝白菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	金菇肉絲湯	煮	金針菇、肉絲	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔
	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：108g、蛋白質：35g、脂質：30g、總熱量：859kcal		
2023/6/12 (星期一)	主食	沙茶彩椒雞丁丼飯	煮	白米、雞丁、彩椒、米血、洋蔥	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米
	主菜	蘑菇豬柳	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	京都醬燒里肌	煮	豬里肌	蜜汁雞丁	煮	雞肉
	副食	黃金鍋貼*1	蒸	鍋貼	韓式泡菜炒年糕	炒	包心菜、豬肉、年糕、木耳、紅蘿蔔	豆腐燴鮮菇	燴	豆腐、菇
	副食	三色豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色丁	雞塊*2	炸	雞塊	絲瓜麵線	炒	絲瓜、麵線
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜
	湯品	金菇肉絲湯	煮	金針菇、鮮竹筍、紅蘿蔔、豬肉	★巧達濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	玉米穗湯	煮	玉米、油豆腐
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：110g、蛋白質：34g、脂質：28g、總熱量：847kcal		
2023/6/13 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★招牌炒飯	炒	白飯、絞肉、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔	★薏仁飯	煮	白米、薏仁
	主菜	醬燒雞柳條	煮	雞肉	檸檬烤雞翅	烤	雞翅	宮保雞丁	燒	雞肉、洋芋
	副食	筍乾燒肉	煮	豬肉、筍乾	豆瓣鮮筍炒魷魚	炒	筍片、魷魚、木耳、紅蘿蔔、芹菜	★蔥花炒蛋	炒	雞蛋、蔥、紅蘿蔔
	副食	★焗烤奶香通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	湯包*2	蒸	湯包	北港赤肉羹	煮	大白菜、筍絲、豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	空心菜	炒	空心菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	芹香蘿蔔湯	煮	芹菜、蘿蔔	味噌海芽湯	煮	海帶芽
	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：107g、蛋白質：34g、脂質：29g、總熱量：838kcal		
2023/6/14 (星期三)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、香菇、老薑片、豬肉、油蔥酥	香Q白飯	蒸	白飯	肉燥乾拌麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	洋蔥鹹豬肉	炒	洋蔥、蔥、鹹豬肉	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	香濃巧克力卷	蒸	巧克力捲	絲瓜金菇	煮	絲瓜、金針菇	大滷桶滷味	滷	黑豆干、白蘿蔔、貢丸、玉米
	副食	脆薯魷魚大拼盤	炸	薯條、魷魚條	★丁香豆干(豆4)	炒	非基改豆干、小魚乾、花生、蔥	黑糖銀絲捲	蒸	銀絲捲
	青菜	地瓜葉	川燙	地瓜葉	油菜	燙	油菜	小白菜	炒	小白菜
	湯品	珍珠奶茶	煮	粉圓、奶茶	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖磚、山粉圓	冬瓜山粉圓	煮	山粉圓
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：108g、蛋白質：35g、脂質：30g、總熱量：859kcal		
	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	義大利麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改玉米	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	沙嗲雞	煮	雞肉、青椒
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色丁、絞肉	白醬洋芋	煮	洋芋、青豆仁、紅蘿蔔	酥炸柳葉魚	炸	柳葉魚*1

暫停供餐

2023/6/15 (星期四)	副食	蒸肉丸子	蒸	絞肉	炭烤香腸	烤	香腸	壽喜燒百頁	燒	百頁、高麗菜	
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	
	湯品	筍香排骨湯	煮	鮮竹筍、排骨	鮮筍湯	煮	筍絲、芹菜	茶壺湯	煮	白蘿蔔、雞肉	
	營養分析	水 果			水 果			水 果			
	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：125g、蛋白質：35g、脂質：29g、 總熱量：922kcal			
2023/6/16 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	白醬義大利麵	煮	麵、洋芋、玉米粒、紅蘿蔔、豬肉	
	主菜	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	豬肉鐵板燒	煮	洋蔥、蔥、豬肉片	咕咾肉	煮	豬肉、洋芋	
	副食	特麻辣燙	煮	鮮筍片、米血、豆皮、豬肉	麻婆豆腐(豆5)	煮	蔥、非基改豆腐	碳烤翅小腿	烤	翅小腿	
	副食	港式蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	螞蟻上樹	炒	芹菜、冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔	香傳白菜滷	滷	大白菜、紅蘿蔔、豬肉	
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	地瓜葉	燙	地瓜葉	油菜	炒	油菜	
	湯品	什錦湯	煮	大白菜、鮮竹筍、紅蘿蔔、木耳、豆皮	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜、豬大骨	大瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	
	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：110g、蛋白質：35g、脂質：29g、 總熱量：855kcal			
2023/6/17 (星期六)	主食	寶島白飯	蒸	白米	香Q白飯	蒸	白飯	海苔炒飯	炒	白米、絞肉、海苔、紅蘿蔔、玉米粒	
	主菜	蔥爆鹹豬肉	炒	豬肉、洋蔥、青蔥	雞米花	炸	雞丁	醬裏雞排	煮	雞排	
	副食	蜜汁翅小腿	烤	翅小腿	蘿蔔燒肉	煮	蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔	★木須炒蛋	炒	雞蛋、筍絲、木耳	
	副食	彩繪小瓜炒菇	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、菇類	★小瓜鴿蛋	炒	小黃瓜、鳥蛋、木耳、紅蘿蔔	三杯米血	滷	米血	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	鵝白菜	燙	額白菜	青江菜	炒	青江菜	
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★麵線湯	煮	麵線、雞蛋、紅蘿蔔	★蔬菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	
	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：115g、蛋白質：35g、脂質：30g、 總熱量：873kcal			
2023/6/19 (星期一)	主食	椰香咖哩雞井飯	煮	白米、雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	
	主菜	黑胡椒豬排	煮	豬排	無骨香雞排	炸	香雞排	五味醬肉排	煮	豬排	
	副食	椒鹽天婦羅	炸	杏鮑菇、魚丁	什錦肉燥(豆6)	煮	絞肉、非基改豆干	大溪燒豆干	燒	豆干	
	副食	★手工布丁蒸蛋	蒸	雞蛋	★焗烤甜玉米	烤	起司、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔	南洋咖哩	炒	南瓜、洋芋、紅蘿蔔	
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜、大骨	菜頭湯	煮	蘿蔔、芹菜	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	
	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：108g、蛋白質：33g、脂質：27g、 總熱量：821kcal			
2023/6/20 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	沙茶豬柳炒飯	炒	白飯、豬柳、青豆仁、紅蘿蔔	★糙米飯	煮	白米、糙米	
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	香滷豬排	滷	豬排	照燒雞丁	燒	雞肉	
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋、蔥	韓式魚板	煮	魚板、高麗菜	
	副食	上海湯包*1	蒸	湯包	香芋包*1	蒸	香芋包	絲瓜冬粉	炒	絲瓜、冬粉	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	
	湯品	★特酸辣湯	煮	鮮竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	豆芽海芽湯	煮	豆芽、海帶芽	
	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：104g、蛋白質：36g、脂質：31g、 總熱量：856kcal			
	主食	功夫什錦炒麵	炒	麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	中華炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	
	主菜	豆乳雞	炸	雞丁	香菇雞	煮	雞丁、乾香菇	深海魷魚排	炸	魷魚排	

2023/6/21 (星期三)	副食	台式香腸	炸	香腸	咖哩豬	煮	洋芋.豬肉丁.紅蘿蔔	輕食關東煮	煮	白蘿蔔、貢丸、玉米、油豆腐
	副食	巧克力鱗鱗包	蒸	饅頭、巧克力粉	★黃金柳葉魚*1	炸	柳葉魚	香烤蛋糕	烤	蛋糕
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜
	湯品	黑糖紅豆湯圓烤奶	煮	黑糖、紅豆、湯圓	波霸奶茶	煮	粉圓.奶茶粉	椰果綠茶	煮	椰果
	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：110g、蛋白質：36g、脂質：29g、 總熱量：861kcal		
2023/6/26 (星期一)	主食	★蝦仁河粉丼飯	蒸	白米、蝦仁河粉	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米
	主菜	馬鈴薯燉肉	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉	香烤雞腿排	烤	雞腿排	七味雞排	烤	雞排
	副食	日式鍋貼	蒸	鍋貼	肉燥貢丸	煮	絞肉.貢丸	淋汁細腐	煮	豆腐
	副食	★蝦香扁蒲	煮	扁蒲、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	彩繪刺瓜	煮	大黃瓜.杏鮑菇.木耳.紅蘿蔔	大瓜針菇	炒	大黃瓜、金針菇
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	小白菜	炒	小白菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	薑絲、冬瓜	味噌豆腐湯(豆7)	煮	味噌.非基改豆腐	馬鈴薯濃湯	煮	洋芋、玉米粒、紅蘿蔔
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1022kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：27g、 總熱量：837kcal		
2023/6/27 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	什錦炒飯	炒	白飯.絞肉.青豆仁.紅蘿蔔	★燕麥飯	煮	白米、燕麥
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血、九層塔	卡茲豬排	炸	豬排	鐵板燒肉	燒	豬肉、洋蔥、豆芽菜
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	青花魷魚	炒	青花菜.魷魚.木耳.紅蘿蔔	酥脆柳葉魚	炸	柳葉魚*1
	副食	砂鍋獅子頭	蒸	生鮮豬絞肉	沙茶米血	煮	米血	螞蟻上樹	炒	冬粉、高麗菜
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米.雞蛋	肉骨茶湯	煮	白蘿蔔、排骨
	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：109g、蛋白質：33g、脂質：27g、 總熱量：833kcal		
2023/6/28 (星期三)	主食	阿朱師嘉義雞肉飯	蒸	白米、雞肉、洋蔥、三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	★奶香焗烤飯	烤	白米、洋芋、玉米粒、紅蘿蔔、豬肉、乳酪絲
	主菜	椒鹽烤豬排	烤	豬排	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	*椒鹽雞翅	炸	雞翅
	副食	★古早味白菜滷	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、蝦皮、豆皮	麻婆豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐.蔥	蜜汁豆干	滷	豆干、洋蔥
	副食	斗南煉乳銀絲卷	炸	銀絲卷、煉乳	碳烤香腸	烤	香腸	港式奶黃包	蒸	奶黃包
	青菜	地瓜葉	川燙	地瓜葉	青江菜	燙	青江菜	空心菜	炒	空心菜
	湯品	可可QQ	煮	可可粉、QQ	紅茶山粉圓	煮	紅茶.山粉圓	★綠豆薏仁湯	煮	綠豆、小薏仁
	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：116g、蛋白質：35g、脂質：32g、 總熱量：905kcal		
2023/6/29 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米、紫米	日式烏龍麵	炒	烏龍麵.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔	★薏仁飯	煮	白米、薏仁
	主菜	黃金魚排	炸	魚片	鐵路排骨	滷	豬大排	豆輪控肉	滷	豬肉、豆輪
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、番茄、九層塔	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	海帶三絲	拌	海帶絲、干絲、芹菜
	副食	紅油水餃*2	蒸	水餃*2	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	培根高麗	炒	高麗菜、培根
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、三色丁、雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜.薑絲	金菇三絲湯	煮	金針菇、筍絲、木耳
	營養分析	百分百果汁 醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、 總熱量：1008kcal			百分百果汁 醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			百分百果汁 醣類：126g、蛋白質：35g、脂質：30g、 總熱量：933kcal		

豬肉來源產地	台灣	臺灣	台灣
目前供應油品	福壽沙拉油、福壽耐炸油	大成純炸油、聯福沙拉油	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。