

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	
2022/12/1 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米		義大利麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改玉米		★燕麥飯	煮	白米、燕麥		白米飯	煮	米
	主菜	杏子炸豬排	炸	豬排		御膳大排	滷	豬大排		咖哩雞丁	煮	雞肉、洋芋、紅蘿蔔		炸豬排	炸	豬肉
	副食	京醬肉絲	煮	豬肉、豆薯、紅蘿蔔、豆干片		xo高麗佐雞柳	炒	高麗菜、雞柳、木耳、紅蘿蔔		醬爆干片	炒	豆干、肉絲、紅蘿蔔		★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥、雞蛋
	副食	★玉米滷蛋	炒	玉米粒、洋蔥、雞蛋		鍋貼*2	蒸	鍋貼		★芹香蝦捲	烤	蝦捲、芹菜		麻辣豆腐	煮	豆腐、豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		包心菜	燙	包心菜		鵝白菜	炒	鵝白菜		四季豆	煮	四季豆
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨		紫菜薑絲湯	煮	紫菜、薑絲		★豆薯蛋花湯	煮	洋地瓜、雞蛋、紅蘿蔔		★玉米濃湯	煮	玉米、洋蔥、雞蛋
		百分百果汁				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：39g、脂質：33g、總熱量：1005kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：125g、蛋白質：34g、脂質：29g、總熱量：897kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal			
2022/12/2 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米		★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯		新竹炒米粉	炒	米粉、豆芽菜、豬肉		白米飯	煮	米
	主菜	板烤雞腿排	煮	雞排		麻油雞	煮	雞丁、薑		*蜜汁豬柳	炸	豬肉、洋蔥		酸辣雞排	魯	雞排
	副食	日式涮涮燒肉鍋	煮	高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉、泡菜		什錦鮮筍	煮	筍絲、豬肉絲、芹菜、木耳、紅蘿蔔		鐵板豆腐	煮	豆腐、筍片、紅蘿蔔		鐵板豬柳	煮	豬柳、洋蔥
	副食	台式香腸	烤	香腸		★茶碗蒸	蒸	雞蛋		精燉菜燒	煮	大白菜、豬肉、紅蘿蔔		蔥花餡餅	蒸	餡餅
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		菠菜	燙	菠菜		油菜	炒	油菜		高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	鮮竹筍、雞蛋		菇菇豆皮湯	煮	金針菇、非基改豆皮		金針湯	煮	金針、冬瓜		冬瓜湯	煮	冬瓜
	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：118g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：873kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2022/12/5 (星期一)	主食	蘑菇豬柳燴飯	煮	白米、豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥		地瓜飯	蒸	白飯、地瓜		香Q白飯	煮	白米		★胚芽米飯	煮	米、胚芽
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅		香滷豬里肌	滷	豬里肌		麻油雞	煮	雞肉、高麗菜、玉米		紅燒排骨	魯	排骨
	副食	上海湯包	蒸	湯包		咖哩雞	煮	洋芋、雞丁、青豆仁、紅蘿蔔		壽喜燒肉	煮	豬肉、大白菜、洋蔥		柳葉魚	炸	柳葉魚
	副食	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線		米血滷黑干(豆1)	滷	米血、非基改豆干		香菇炒花椰	炒	香菇、花椰菜		回鍋肉片	煮	豬肉、豆芽菜、豆干
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		油菜	燙	油菜		青江菜	炒	青江菜		白菜滷	煮	大白菜、紅蘿蔔、金針菇
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨		★玉米濃湯	煮	非基改玉米粒、雞蛋		芹香結頭湯	煮	結頭菜、芹菜		味噌豆腐	煮	洋蔥、豆腐
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：117g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：851kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2022/12/6 (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		★糙米飯	煮	白米、糙米		肉燥飯	煮	米、豬肉
	主菜	喀拉炸雞排	炸	調理雞排		BBQ烤雞腿	烤	雞腿		醬爆烤鴨	煮	鴨肉、米血		蜜汁雞排	魯	雞排
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	番茄、雞蛋、豆腐		刺瓜豬柳	煮	大黃瓜、豬肉、木耳、紅蘿蔔		★紅顏炒蛋	炒	雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥		★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	XO醬炒蒸煮麵	炒	蒸煮麵、紅蘿蔔、木耳、高麗菜		手撕奶香包	烤	奶香包		★蛋酥豆芽	炒	雞蛋、豆芽菜、紅蘿蔔		豬肉水餃	煮	水餃
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜		包心菜	燙	包心菜		菠菜	炒	菠菜		油菜	煮	油菜
	湯品	金針肉絲湯	煮	金針菇、竹筍、紅蘿蔔、豬肉		冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲		味噌海芽湯	煮	海帶芽		筍仔湯	煮	竹筍
	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：115g、蛋白質：36g、脂質：29g、總熱量：865kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
	主食	韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥、三色丁、豆干、絞肉		香Q白飯	蒸	白飯		飄香肉燥拌麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉		肉鬆炒飯	煮	米、洋蔥、豬肉、香鬆
	主菜	美式風味烤雞腿	烤	雞腿		日式醬汁肉片	煮	洋蔥、蔥、豬肉片		泰式椒麻雞	煮	雞丁、洋蔥、辣椒		炸雞排	炸	雞排
	副食	歡樂薯條雞塊拼盤	炸	雞塊、薯條		酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇		什錦滷味	滷	黑豆干、白蘿蔔、海帶結、玉米塊		醬燒肉包	蒸	肉包

2022/12/7 (星期三)	副食	★冰糖烏蛋魯味	煮	黑豆干、海帶結、紅蘿蔔、烏蛋、豆皮捲	★蔥花菜脯蛋	煎	雞蛋、蔥、菜脯	*裹粉熱狗	炸	裹粉熱狗	米血滷味	煮	米血、豆干			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	小白菜	炒	小白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖、山粉圓	綠豆燒仙草	煮	綠豆、燒仙草汁	椰果紅茶	煮	椰果、紅茶	紅豆烤奶	煮	紅豆、粉圓、奶精			
營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：128g、蛋白質：34g、脂質：31g、總熱量：927kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal			
2022/12/8 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白米、小米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、高麗菜	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米			
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	咕咾肉	炸	咕咾肉	味噌燒肉	煮	豬肉、洋蔥	三杯雞	煮	肌肉			
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁、冬瓜、米血、百頁豆腐	★焗烤香甜玉米	煮	起司、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔	海苔蒸蛋	蒸	雞蛋、海苔	燒賣X1、珍珠丸X1	蒸	燒賣、珍珠丸			
	副食	彩繪花椰肉片	煮	花椰菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉	如意水餃*3	蒸	水餃	鮮菇四季豆	炒	四季豆、香菇	公仔麵	煮	王子麵、豬肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜	空心菜	煮	空心菜			
	湯品	★玉米濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	味噌豆腐湯(豆2)	煮	味噌、非基改豆腐	茶壺湯	煮	白蘿蔔、雞肉	★洋芋濃湯	煮	洋蔥、洋芋、雞蛋、玉米			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：124g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：866kcal				醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2022/12/9 (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	白米飯	煮	米			
	主菜	糖醋豬柳條	煮	豬肉、洋蔥、彩椒	北平烤鴨	烤	鴨丁	*香酥魚	炸	魚肉	檸檬雞翅	蒸	雞翅			
	副食	繽紛魷魚燒	煮	魷魚圈、杏鮑菇	海結燒肉	煮	海帶結、蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉	泡菜麵疙瘩	煮	麵疙瘩、大白菜、洋蔥、泡菜	紅燒豬腩	煮	豬肉、蘿蔔			
	副食	蒜香蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	★荷包蛋	煎	雞蛋	小瓜黑輪	炒	黑輪、小黃瓜	麻辣魚蛋	煮	角螺、魚蛋			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	菠菜	燙	菠菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	黃瓜炒菇	煮	黃瓜、菇			
	湯品	薑絲海芽湯	煮	薑絲、海帶芽	鮮筍湯	煮	筍絲、芹菜	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★高麗菜蛋花湯	煮	高麗菜、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：115g、蛋白質：36g、脂質：30g、總熱量：874kcal				醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2022/12/12 (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	★壽喜燒肉飯	煮	米、胚芽、豬肉			
	主菜	蔥爆鹹豬肉	煮	豬肉、洋蔥、青蔥、彩椒	蔥爆豬肉片	煮	洋蔥、蔥、豬肉片	蒜泥白肉	燙	肉片、豆芽菜	糖醋雞丁	煮	雞肉			
	副食	★彩繪大瓜鵝蛋	煮	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、鵝蛋、豬肉	高麗佐雞柳	煮	雞柳、高麗菜、木耳、紅蘿蔔	★通心粉炒蛋	炒	雞蛋、通心麵、高麗菜	豬肉鍋貼X1	蒸	鍋貼			
	副食	照燒偽章魚丸	煮	魷魚丸	波浪脆薯	炸	薯條	芝麻黑干	滷	黑豆干、白芝麻	筍仔羹	煮	竹筍、木耳、紅蘿蔔			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	三絲湯	煮	鮮竹筍、紅蘿蔔、木耳	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米、雞蛋	羅宋湯	煮	洋芋、番茄	結頭菜湯	煮	結頭菜			
	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：37g、脂質：28g、總熱量：876kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2022/12/13 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	招牌炒飯	炒	白飯、絞肉、青豆仁、紅蘿蔔	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	米			
	主菜	照燒雞腿	烤	雞腿	鹽酥雞	炸	雞丁	糖醋雞丁	煮	雞丁、洋蔥、洋芋	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、番茄、脆瓜、九層塔	★白醬海鮮洋芋	煮	蝦仁、洋芋、青豆仁、紅蘿蔔	*七味豬柳	炸	豬肉、甜不辣、洋蔥	肉燥豆腐	煮	豬肉、豆腐			
	副食	★焗烤茄汁捲捲麵	烤	捲心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	炭烤香腸*1	烤	香腸	辣炒春雨	炒	冬粉、豬肉、高麗菜	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥、雞蛋			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	沙茶鮮蔬湯	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、鮮竹筍	菇菇豆皮湯(豆3)	煮	金針菇、非基改豆皮	★青菜豆腐湯	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：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：119g、蛋白質：36g、脂質：31g、總熱量：899kcal				醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、總熱量：1010.5kcal		
	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	雞肉飯	煮	白米、雞肉	義大利肉醬麵	煮	麵、洋蔥、豬肉			
	主菜	鐵路便當排骨	魯	豬排	茄汁豬排	煮	豬排	鐵路豬排	滷	豬排	無骨炸雞排	炸	雞排			

2022/12/14 (星期三)	副食	煉乳銀絲卷	炸	銀絲卷	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜.鴨丁	醬滷豆腐	滷	油豆腐	白醬洋芋	煮	洋芋.豬肉.香菇
	副食	青花佐可樂翅小腿	煮	翅小腿、青花菜	泡菜豆腐(豆4)	煮	泡菜.非基改豆腐	銀絲捲	蒸	銀絲卷	★乳酪卷	蒸	乳酪卷
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	高麗菜炒菇	煮	高麗菜.菇
	湯品	波霸奶綠	煮	粉圓、奶綠	珍珠奶茶	煮	粉圓.奶茶粉	冬瓜山粉圓	煮	山粉圓	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：124g、蛋白質：37g、脂質：29g、 總熱量：905kcal			醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質： 25.5g、總熱量：918.7kcal		
2022/12/15 (星期四)	主食	豬肉咖哩燴飯	煮	白米、豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	古早味肉燥麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	白米飯	煮	米
	主菜	椒鹽炸豬排	炸	豬排	檸檬烤雞翅	烤	雞翅	清蒸魚	蒸	魚肉、豆腐	米血燒雞	煮	米血.雞肉
	副食	★紅蔘炒蛋	炒	紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋	★玉筍鵝蛋	煮	玉米筍.鳥蛋.木耳.紅蘿蔔	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋	雞塊X.花枝丸X1		雞塊.花枝丸
	副食	港式燒賣	蒸	燒賣	湯包*2	蒸	湯包	黑胡椒高麗	炒	高麗菜、洋蔥、豬肉	海帶雙絲	煮	海帶.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	蘿蔔腐皮湯	煮	白蘿蔔、排骨、豆皮	筍絲肉絲湯	煮	筍絲.豬肉絲	★酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、筍	★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		百分百果汁			百分百果汁			百分百果汁			百分百果汁		
	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：122g、蛋白質：35g、脂質：27g、 總熱量：871kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質： 28g、總熱量：962kcal		
2022/12/16 (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、豬肉、玉米粒	白米飯	煮	米
	主菜	板烤雞腿排	煮	雞排	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	*鹹酥雞	炸	雞肉	酸辣雞排	魯	雞排
	副食	赤肉燒白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔、竹筍、木耳、豬肉	豆瓣鮮筍炒肉片	炒	筍片.豬肉.木耳.紅蘿蔔	薑絲海根	炒	海帶根、紅蘿蔔	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	紅燒獅子頭	蒸	絞肉	沙茶米血糕	煮	米血	芹香福州丸	滷	芹菜、福州丸	★茶葉蛋	煮	雞蛋
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	燙	菠菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	豆腐、味噌、海帶芽	刺瓜湯	煮	大黃瓜.芹菜	豆薯湯	煮	洋地瓜、豬肉、紅蘿蔔	白菜豆腐湯	煮	小白菜.豆腐
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質： 27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：117g、蛋白質：34g、脂質：31g、 總熱量：883kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質： 29g、總熱量：965.4kcal		
2022/12/19 (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	★韓式泡菜飯	煮	豬肉.米.胚芽
	主菜	蒜泥白肉	煮	豬肉、豆芽菜	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	三杯雞	炒	雞肉、米血	炸雞翅	炸	雞翅
	副食	黑胡椒雞丁	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	什錦肉燥(豆5)	煮	絞肉.非基改豆干	★鮮菇蒸蛋	蒸	香菇、雞蛋	★蕃茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	副食	如意水餃	蒸	水餃	★焗烤玉米	烤	起司.非基改玉米.青豆仁.紅蘿蔔	奶焗白菜	煮	大白菜、洋芋、通心麵	湯包X1水餃X1	蒸煮	湯包.水餃
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	紫菜湯	煮	紫菜.薑絲	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	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：119g、蛋白質：35g、脂質：29g、 總熱量：877kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質： 29g、總熱量：999.4kcal		
2022/12/20 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	沙茶豬柳炒飯	炒	白飯.豬肉.青豆仁.紅蘿蔔	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	白米飯	煮	米
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	香滷豬排	滷	豬排	*柳葉魚	炸	柳葉魚*2	咖哩燒肉	煮	洋蔥.洋芋.肉
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色丁、絞肉	青花炒菇	炒	青花菜.杏鮑菇.紅蘿蔔.木耳	★木須炒蛋	炒	雞蛋、筍絲、紅蘿蔔	★蝦仁蒸蛋	蒸	蝦仁.雞蛋
	副食	椒鹽魚片	炸	魚片	檸檬雞柳條*1	炸	雞柳條	*海苔洋芋	炸	波浪薯條、海苔粉	炒泡麵	煮	王子麵.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	菠菜	炒	菠菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★豆薯蛋花湯	煮	豆薯、雞蛋	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	★玉米濃湯	煮	玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、 總熱量：1016kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：121g、蛋白質：35g、脂質：33g、 總熱量：921kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質： 27g、總熱量：913.4kcal		
主食	和風烏龍麵	炒	麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	古早味肉燥麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	肉燥米糕	煮	糯米.豬肉	

2022/12/21 (星期三)	主菜	海苔雞米花	炸	雞丁	北平烤鴨	烤	鴨丁	家傳滷雞腿	滷	雞腿	滷肉排	魯	豬排			
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	鳳梨雞丁	煮	洋蔥.鳳梨.雞丁	家常豆腐	煮	豆腐、絞肉	關東煮	煮	白蘿蔔.豬肉.玉米			
	副食	★茶香滷蛋	魯	雞蛋	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	水餃	煮	水餃*3	奶皇包	煮	奶皇包			
	青菜	地瓜葉	川燙	地瓜葉	菠菜	燙	菠菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	暖心冬至黑糖湯圓	煮	小湯圓、黑糖、紅豆	紅豆湯圓	煮	紅豆.湯圓	紅豆湯圓	煮	紅豆、湯圓	冬至湯圓	煮	紅豆.湯圓			
	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：118g、蛋白質：36g、脂質：28g、 總熱量：868kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2022/12/22 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	日式烏龍麵	炒	烏龍麵.絞肉.高麗菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	米			
	主菜	匈牙利烤大雞腿	烤	雞腿	鐵路排骨	滷	豬大排	打拋肉片	炒	豬肉、豆芽菜	冬至麻油雞	煮	雞肉			
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉、小豆輪	★花枝羹	煮	筍絲.花枝.烏蛋.金針菇.芹菜.木耳.紅蘿蔔	照燒花枝丸	滷	花枝丸、柴魚片	客家鹹豬肉	煮	洋蔥.豬肉			
	副食	立大香腸	烤	香腸	酸辣烤翅小腿*1	烤	翅小腿	結頭鮮燴	煮	結頭菜、木耳、豬肉	梅粉薯條	炸	薯條			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍、大骨	蔥香豆腐湯(豆6)	煮	蔥.非基改豆腐	薑絲海芽湯	煮	海帶芽	★玉米濃湯	煮	玉米.雞蛋.洋蔥			
	營養分析	水 果 醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal				水 果 醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				水 果 醣類：126g、蛋白質：36g、脂質：29g、 總熱量：909kcal				水 果 醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal		
2022/12/23 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	奶香白醬麵	煮	雞腿、洋芋、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉	白米飯	煮	米			
	主菜	泰式豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	無骨香雞排	炸	香雞排	南洋咖哩雞	煮	雞肉、紅蘿蔔、洋芋	柴魚燒雞排	魯	雞排			
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	雞丁、冬瓜、米血、百頁豆腐	筍乾燒肉	煮	筍乾.芹菜.豬肉	小瓜細腐	煮	豆腐、小黃瓜	小黃瓜炒香腸	煮	小黃瓜.香腸			
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	螞蟻上樹	炒	芹菜.冬粉.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔	★花生米血	蒸	米血、花生糖粉	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	小白菜	炒	小白菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	白蘿蔔、玉米穗、排骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	味噌鮮蔬湯	煮	海帶芽、高麗菜	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌			
	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：117g、蛋白質：35g、脂質：30g、 總熱量：878kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2022/12/26 (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	★胚芽米飯	煮	米.胚芽			
	主菜	鐵路排骨	魯	豬排	照燒豬里肌	煮	豬里肌	筍香豬腳B	滷	豬腳、豬肉、筍乾	芝麻肉丁	煮	豬肉.白芝麻			
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	番茄、雞蛋、豆腐	咖哩雞	煮	洋芋雞丁.青豆仁.紅蘿蔔	★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔	炸魚排	炸	魚排			
	副食	白菜獅子頭	蒸	絞肉、大白菜	麻辣香滷豆干(豆7)	滷	非基改豆干	烤地瓜	烤	地瓜	大貢丸肉燥	煮	貢丸.豬肉			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	菠菜	炒	菠菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	冬瓜湯	煮	冬瓜.薑絲	金菇三絲湯	煮	金針菇、筍絲、紅蘿蔔	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、 總熱量：1006kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				醣類：121g、蛋白質：34g、脂質：29g、 總熱量：881kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal		
2022/12/27 (星期二)	主食	古早味肉燥飯	煮	白米、絞肉、脆瓜、洋蔥	什錦炒飯	炒	白飯.絞肉.青豆仁.紅蘿蔔	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米			
	主菜	蜜汁雞排	烤	雞排	香樹烤腿排	烤	雞腿排	宮保雞丁	煮	雞丁、小黃瓜、洋芋	瓜仔雞丁	煮	雞肉.花瓜			
	副食	★玉米滑蛋	炒	玉米粒、雞蛋、洋蔥	★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋	泡菜燒肉	煮	大白菜、泡菜、豬肉	★茶葉蛋	煮	雞蛋			
	副食	玉米可樂餅	炸	可樂餅	爆漿餐包	烤	餐包	★Q彈肉腸	烤	起司肉腸	玉米絞肉	煮	玉米.豬肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	菜頭湯	煮	蘿蔔.芹菜	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	紫菜湯	煮	海帶芽			
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、 總熱量：1016kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：113g、蛋白質：37g、脂質：29g、 總熱量：861kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、 總熱量：987.4kcal		

2022/12/28 (星期三)	主食	沙茶什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	咖哩小烏龍麵	煮	小烏龍麵、洋芋、紅蘿蔔	香辣酢醬麵	煮	麵、豬肉、洋蔥			
	主菜	黃金魚排	炸	魚片	蔥爆豬肉片	煮	洋蔥、蔥、豬肉片	咕咾肉	煮	豬肉、洋蔥	無骨雞排	炸	雞排			
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	麻婆豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐、青豆仁	辣拌海絲	炒	海帶絲、白干絲、芹菜	豆干小炒	煮	豆干、豬肉			
	副食	★古早味白菜肉羹	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、蝦皮、豆皮捲、肉羹	椒鹽甜不辣	炸	甜不辣	*香脆薯餅	炸	薯餅	叉燒包	蒸	叉燒包			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	★可可QQ歐蕾	煮	可可粉、QQ、奶粉	冬瓜珍珠	煮	冬瓜糖磚、粉圓	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：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal				醣類：124g、蛋白質：33g、脂質：28g、 總熱量：880kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：950kcal		
2022/12/29 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米、紫米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、高麗菜	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	白米飯	煮	米			
	主菜	和風香草烤雞翅	烤	雞翅	日式香酥豬排	炸	豬排	*英式炸魚	炸	魚肉	菲力雞排	魯	雞排			
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔、小豆輪	蒲瓜魷魚	煮	蒲瓜、魷魚、木耳、紅蘿蔔	★古早味炒蛋	炒	雞蛋、菜脯、紅蘿蔔	麻辣豆腐	煮	豆腐、豬肉			
	副食	蒜蓉湯包	蒸	湯包	沙茶米血糕	煮	米血	白菜滷	煮	大白菜、豬肉、紅蘿蔔	白醬薯丁	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔			
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	大黃瓜	煮	大黃瓜			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	海芽薑絲湯	煮	海芽、薑絲	味噌黃豆芽湯	煮	海帶芽、黃豆芽	筍仔肉片湯	煮	竹筍、豬肉			
	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：120g、蛋白質：35g、脂質：32g、 總熱量：908kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、 總熱量：987.4kcal		
2022/12/30 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	香Q白飯	蒸	白飯	中華乾麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	白米飯	煮	白米			
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	椒鹽燻雞	烤	雞肉	薑母鴨	煮	鴨肉、米血、高麗菜、玉米	五更肉片	煮	豬肉			
	副食	黑胡椒豬柳	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉	黑胡椒燻肉	煮	洋蔥、非基改玉米、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔	雙色花椰	炒	白花椰菜、青花椰菜、肉片	白菜羹	煮	大白菜、紅蘿蔔			
	副食	三色豆腐	煮	豆腐、三色丁、絞肉	★柴魚蒸蛋	蒸	柴魚、雞蛋	茄汁甜不辣	滷	甜不辣、番茄醬	紅油抄手	煮	雲吞			
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	燙	菠菜	油菜	炒	油菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	金針肉絲湯	煮	金針菇、鮮竹筍、紅蘿蔔、豬肉、木耳	鮮筍湯	煮	筍絲、芹菜	大瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	結頭菜湯	煮	結頭菜			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：967kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal				醣類：116g、蛋白質：34g、脂質：27g、 總熱量：843kcal				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/聯福沙拉油				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。