

彰化高中110年2、3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25天)	2.王子便當工廠 (供25天)	3.潔達有限公司 (供25天)	4.誠美便當工廠 (供25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★	02/018~02/20 (一) 3天	1次/週 (02/18胚芽飯) 1次/週 (02/19蘑菇肉醬麵) 過敏原食物(無)	1次/週 (02/18夏威夷炒飯) 1次/週 (02/19五穀飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (02/18糙米飯) 1次/週 (02/19燕麥飯) 1次/週 (02/20日式咖哩燴飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (02/18咖哩飯-胚芽米) 1次/週 (02/19乾拌麵) 過敏原食物(無)
		02/22~02/26 (二) 5天	1次/週 (02/23地瓜飯) 1次/週 (02/24咖哩肉絲炒麵) 1次/週 (02/25全穀飯) 1次/週 (02/26噴香雞絲飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (02/22地瓜飯) 1次/週 (02/23招牌油飯) 1次/週 (02/25炸醬麵) 1次/週 (02/26五穀飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (02/23薏仁飯) 1次/週 (02/24肉絲炒飯) 1次/週 (02/25糙米飯) 1次/週 (02/26台南擔仔麵) 過敏原食物(無)	1次/週 (02/22豬柳燴飯-胚芽米) 1次/週 (02/24高麗菜炒飯) 過敏原食物(無)
		03/02~03/05 (一) 4天	1次/週 (03/02地瓜飯) 1次/週 (03/03古早味油飯) 1次/週 (03/04燕麥飯) 1次/週 (03/05維力炸醬麵) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/02鮮蔬蒸煮麵) 1次/週 (03/04香噴噴雞絲飯) 1次/週 (03/05五穀飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/02小米飯) 1次/週 (03/03揚州炒飯) 1次/週 (03/04燕麥飯) 1次/週 (03/05客家炒飯條) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/03酢醬麵) 1次/週 (03/04地瓜飯) 過敏原食物(無)
		03/08~03/12 (二) 5天	1次/週 (03/09地瓜飯) 1次/週 (03/10黑胡椒鐵板麵) 1次/週 (03/11小米飯) 1次/週 (03/12起司焗烤飯) 過敏原食物(03/12)	1次/週 (03/08地瓜飯) 1次/週 (03/09什錦炒飯) 1次/週 (03/11義式肉醬麵) 1次/週 (03/12五穀飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/09薏仁飯) 1次/週 (03/10肉絲炒飯) 1次/週 (03/11麥片飯) 1次/週 (03/12奶香義大利麵) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/08豬柳燴飯-胚芽米) 1次/週 (03/10海苔香鬆炒飯) 過敏原食物(無)
		03/15~03/19 (三) 5天	1次/週 (03/16地瓜飯) 1次/週 (03/17噴香雞絲飯) 1次/週 (03/18胚芽飯) 1次/週 (03/19沙茶什錦炒麵) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/15地瓜飯) 1次/週 (03/16鐵板麵) 1次/週 (03/18櫻花蝦炒飯) 1次/週 (03/19五穀飯) 過敏原食物(03/18)	1次/週 (03/16燕麥飯) 1次/週 (03/17海苔炒飯) 1次/週 (03/18糙米飯) 1次/週 (03/19台南擔仔麵) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/15壽喜燒肉飯) 1次/週 (03/17義大利肉醬麵) 1次/週 (11/05紫米飯) 1次/週 (11/06沙茶風味炒麵) 過敏原食物(無)
		03/22~03/26 (四) 5天	1次/週 (03/23地瓜飯) 1次/週 (03/24日式炒烏龍) 1次/週 (03/25全穀飯) 1次/週 (03/26傳家油飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/23招牌油飯) 1次/週 (03/25鮮蔬蒸煮麵) 1次/週 (03/26全穀飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/23麥片飯) 1次/週 (03/24中華乾拌麵) 1次/週 (03/25小米飯) 1次/週 (03/26新竹炒米粉) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/22豬腩燴飯) 1次/週 (03/24臘肉炒飯) 過敏原食物(無)
		03/29~03/31 (五) 3天	1次/週 (03/30地瓜飯) 1次/週 (03/31夏威夷炒飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/29地瓜飯) 1次/週 (03/30香炒烏龍麵) 過敏原食物(無)	1次/週 (03/30糙米飯) 1次/週 (03/31黃金蛋炒飯) 過敏原食物(03/31)	1次/週 (03/29泡菜燒肉飯) 1次/週 (03/31擔仔肉燥麵) 過敏原食物(無)
			每週至少供應一次全穀類主食	符合	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、筍香包、小籠包、銀絲卷、小湯包、蘿蔔糕、魚糖饅頭、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。	02/018~02/20 (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)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		02/22~02/26 (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 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/02~03/05 (一) 4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)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/08~03/12 (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 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/15~03/19 (三) 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 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/22~03/26 (四) 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 (03/23)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)

		03/29-03/31 (五) 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)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
副菜一	<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）。</p> <p>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。</p> <p>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、箱香包、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。</p>	02/018-02/20 (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)	符合 過敏原食物 (02/18)	符合 過敏原食物 (02/18)
		02/22-02/26 (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 (無)	符合 過敏原食物 (02/22)	符合 過敏原食物 (02/22)
		03/02-03/05 (一) 4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 (03/05)	符合 過敏原食物 (03/03、03/05)	符合 過敏原食物 (03/05)
		03/08-03/12 (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 (03/11)	符合 過敏原食物 (03/08、03/10、03/11)	符合 過敏原食物 (無)
		03/15-03/19 (三) 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 (03/15)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/15)	符合 過敏原食物 (03/15、03/19)
		03/22-03/26 (四) 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 (03/26)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/22)	符合 過敏原食物 (03/22)
		03/29-03/31 (五) 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)	符合 過敏原食物 (03/29)	符合 過敏原食物 (03/29、03/31)
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）。</p> <p>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。</p> <p>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、箱香包、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。</p>	02/018-02/20 (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 (02/18)	符合 過敏原食物 (02/20)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		02/22-02/26 (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 (02/22)	符合 過敏原食物 (02/22)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (02/23)
		03/02-03/05 (一) 4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 (03/04、03/05)	符合 過敏原食物 (03/03)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		03/08-03/12 (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 (03/12)	符合 過敏原食物 (03/09)	符合 過敏原食物 (03/08、03/11)
		03/15-03/19 (三) 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 (03/18)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/17)	符合 過敏原食物 (03/18)
03/22-03/26 (四) 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 (03/25)	符合 過敏原食物 (03/22、03/26)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/25)		



		03/29~03/31 (五) 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 (03/31)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
水果	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)。	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	有	有	有	有
湯品	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為宜（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。 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。	02/018~02/20 (一) 3天 加工品及醃菜類次數 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)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (02/18、02/19)
		02/22~02/26 (二) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (02/24、02/25)	符合 過敏原食物 (02/25)	符合 過敏原食物 (無)
		03/02~03/05 (一) 4天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (03/04)	符合 過敏原食物 (03/03、03/08)	符合 過敏原食物 (03/04)	符合 過敏原食物 (03/04)
		03/08~03/12 (二) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (03/10、03/11)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/09)	符合 過敏原食物 (03/09、03/11)
		03/15~03/19 (三) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (03/16)	符合 過敏原食物 (03/15)	符合 過敏原食物 (03/15)
		03/22~03/26 (四) 5天 加工品及醃菜類次數 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)	符合 過敏原食物 (03/23)	符合 過敏原食物 (03/23)
		03/29~03/31 (五) 3天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數	符合 過敏原食物 (03/29)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
其他建議事項	1.盡量提供其他高鈣食物，如黑芝麻、豆乾、小魚乾、蝦皮...等。 2.避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。 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。 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。	02/18-03/31共計25天	(1) 副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。	(1) 副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。	(1) 副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。	(1) 副菜饅頭、包子類食品請留意加熱及保溫之溫度。
契約規範	營養分析	依據學校午餐食物內容及營養基準 高中男生 熱量 970 蛋白質(克) 34 脂肪(克) 30 醃類(克) 141 高中女生 熱量 750 蛋白質(克) 25 脂肪(克) 23 醃類(克) 110	熱量大部分足夠且總熱量計算正確	熱量大部分足夠且總熱量計算正確	熱量大部分足夠且總熱量計算正確	熱量大部分足夠且總熱量計算正確
	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.為食品衛生安全考量，本校甜湯不得提供冰飲，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，請避免使用愛玉，因愛玉遇熱會變的濃稠而影響口感。
- 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。