

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	
2021/10/1 (星期五)	主食	★黃金焗烤飯	烤	白米、高麗菜、豬肉、玉米粒、起司絲	★五穀飯	蒸	白米、五穀飯		客家板條	炒	板條、絞肉、豆芽		白米飯	蒸	米	
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	菲力雞排	烤	雞排		蜜汁豬柳	煮	豬柳、甜不辣		檸檬香雞翅	蒸	雞翅	
	副食	綜合滷味	煮	鮮筍片、豆皮、米血、豬肉	客家小炒(豆1)	炒	芹菜、非基改豆干、豬肉絲、紅蘿蔔		肉片高麗	炒	高麗菜、肉片		壽喜燒	煮	肉片、洋蔥	
	副食	脆皮熱狗棒	炸	熱狗棒		★蔥花蛋	煎	雞蛋、蔥、菜脯		香烤香蒜條	烤	香蒜條		炸薯餅*1	炸	薯餅
	青菜	空心菜	川燙	空心菜		空心菜	燙	空心菜		鵝白菜	炒	鵝白菜		蒲瓜	煮	蒲瓜、木耳、紅蘿蔔
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽		芹香刺瓜湯	煮	芹菜、大黃瓜		粉絲鴨肉湯	煮	鴨肉、粉絲、筍絲		冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1014kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：905kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2021/10/4 (星期一)	主食	黑胡椒豬肉燴飯	煮	白米、豬柳、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	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	北平烤鴨	炒	烤鴨、九層塔		鱈魚排	炸	鱈魚排		瓜仔雞	煮	雞肉、白蘿蔔		炸雞排	炸	雞排
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、菇類、紅蘿蔔		古早味肉燥(豆2)	煮	非基改豆干、絞肉		★海苔蒸蛋	蒸	雞蛋、海苔絲		香辣公仔麵	煮	蒸煮麵、絞肉、紅蘿蔔
	副食	★日式茶碗蒸	蒸	雞蛋		蒲瓜總匯	煮	蒲瓜、杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔		豉香干片	炒	豆干、洋蔥、芹菜		沙茶米血豆干	煮	米血、豆干
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		油菜	燙	油菜		油菜	炒	油菜		花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	黃瓜腐皮湯	煮	大黃瓜、排骨、豆皮		★玉米濃湯	煮	非基改玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔		黃豆芽海芽湯	煮	黃豆芽、海帶芽		★玉米濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、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：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2021/10/5 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★起司焗烤飯	烤	白飯、起司、絞肉、青豆仁、紅蘿蔔		小米飯	煮	白米、小米		豬柳燴飯	蒸	米、豬柳、洋蔥
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	生鮮豬排		芝麻雞腿	滷	雞腿、芝麻		炸雞腿	炸	雞腿		蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜、鴨肉、米血		酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇		麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉		柳葉魚*1	炸	柳葉魚
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒸煮麵		碳烤香腸*1	烤	香腸		鮮瓜什錦	煮	大黃瓜、肉片、紅蘿蔔		蒸餃*2	蒸	水餃
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		高麗菜	燙	高麗菜		高麗菜	炒	高麗菜		青江菜	煮	青江菜
	湯品	三絲湯	煮	筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋		筍絲大骨湯	煮	筍絲、豬大骨		榨菜肉絲湯	煮	榨菜、肉絲		蘿蔔湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：41g、脂質：35g、總熱量：1019kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2021/10/6 (星期三)	主食	海苔香鬆炒飯	炒	白米、高麗菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔	香Q白飯	蒸	白飯		招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、絞肉		招牌肉燥麵	蒸	麵、洋蔥、絞肉	
	主菜	板烤雞腿排	煮	雞排		豬肉鐵板燒	煮	豬肉片、洋蔥、蔥		蜜汁叉燒肉	拌	豬肉		滷豬排	滷	豬排
	副食	夯爐地瓜	烤	地瓜		白玉雞丁	煮	蘿蔔、紅蘿蔔、雞丁		和風關東煮	煮	白蘿蔔、玉米、海帶結、貢丸		嫩滷油豆腐	煮	油豆腐
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派		★茶碗蒸	蒸	雞蛋		蘿蔔糕	炸	蘿蔔糕		★刈包	蒸	刈包、酸菜、花生粉
	青菜	油菜	川燙	油菜		青江菜	燙	青江菜		小白菜	炒	小白菜		高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★紅豆牛奶	煮	紅豆、奶粉		黑糖山粉圓	煮	黑糖、山粉圓		芋頭西米露	煮	芋頭、西谷米		綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁
	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：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2021/10/7	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		薏仁飯	煮	白米、薏仁		白米飯	蒸	米
	主菜	挪威魚排	炸	生鮮魚排		BBQ烤豬排	烤	豬排		三杯雞	煮	雞肉		燒烤味節翅	蒸	雞翅
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、肉丁、紅蘿蔔		白醬洋芋	煮	洋芋、青豆仁、紅蘿蔔、洋蔥		照燒章魚燒	滷	章魚燒		★茶葉蛋*1	煮	雞蛋
	副食	上海湯包	蒸	湯包		泡菜水餃	蒸	水餃、泡菜		海帶三絲	炒	海帶絲、豆干絲、芹菜		咖哩燒肉	煮	洋蔥、洋芋、豬肉、胡蘿蔔

2021/10/7 (星期四)	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	★玉米濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔、玉米粒	味噌豆腐湯(豆2)	煮	味噌.非基改豆腐	羅宋湯	煮	洋芋,番茄,排骨	日式味噌湯	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：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：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2021/10/8 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	雞肉飯	拌	白米,雞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	蜜汁雞排	煮	雞排	香菇雞	煮	香菇.雞丁	黑胡椒豬排	滷	豬排	紅燒海結肉丁	煮	肉丁.海結			
	副食	泡菜豬肉鍋	煮	大白菜、豬肉片、紅蘿蔔、泡菜、凍豆腐	★絲瓜小小蛋	煮	絲瓜.烏蛋.木耳.紅蘿蔔	北港赤肉羹	煮	大白菜,筍絲,肉絲,金針菇	麻辣魚蛋	煮	魚蛋			
	副食	台式香腸	烤	香腸	螞蟻上樹	煮	冬粉.絞肉.芹菜.高麗菜	蒜蓉水餃	蒸	水餃	回鍋肉片	煮	豆芽.肉片.紅蘿蔔			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	大白菜	煮	大白菜			
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、豬大骨	蘿蔔玉米湯	煮	蘿蔔.非基改玉米	芹香白玉湯	煮	白蘿蔔,芹菜	黃瓜湯	煮	大黃瓜			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、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：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2021/10/12 (星期二)	主食	咖哩雞肉燴飯	煮	白米、雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	維力炸醬麵(豆4)	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干	★麥片飯	煮	白米,麥片	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽			
	主菜	蘑菇豬排	煮	豬排	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	筍香扣肉	煮	豬肉,筍乾	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	夜市米血糕	蒸	米血糕	★魷魚羹	煮	魷魚.筍絲.烏蛋.木耳.金針菇.芹菜	燒烤翅小腿	烤	翅小腿	炸薯餅*1	炸	薯餅			
	副食	白菜肉丸子	蒸	絞肉、大白菜	叉燒包*1	蒸	叉燒包	★玉米炒蛋	炒	雞蛋,玉米粒,紅蘿蔔	麻婆豆腐	煮	豆腐.絞肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	高麗菜	炒	高麗菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	味噌海芽湯	煮	海帶芽,洋蔥	海芽湯	煮	海帶芽			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2021/10/13 (星期三)	主食	泰式肉醬麵	煮	麵、洋蔥、三色丁、玉米粒、絞肉	香Q白飯	蒸	白飯	海苔炒飯	炒	白米,玉米粒,絞肉,海苔絲	海苔肉鬆炒飯	蒸	米.海苔肉鬆.豬肉.洋蔥			
	主菜	蜜汁雞腿	烤	雞腿	御膳大排	滷	豬大排	無骨香雞排	炸	雞排	香脆雞排	炸	雞排			
	副食	茄汁熱狗	烤	熱狗	玉米雞丁	煮	非基改玉米.雞丁	韓式魚板年糕	蒸	魚板年糕,泡菜	黑輪關東煮	煮	黑輪.米血.角螺			
	副食	蜂蜜銀絲卷	炸	銀絲卷	雞塊*1薯餅*1	炸	雞塊.薯餅	醬燒包	蒸	醬燒包	可可醬鬆餅	蒸	鬆餅.巧克力醬			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	混珠奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精	珍珠奶茶	煮	粉圓.奶茶粉	珍珠奶茶	煮	珍珠,奶茶	珍珠奶茶	煮	粉圓.奶精.紅茶包			
	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：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2021/10/14 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白米、小米	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯.櫻花蝦.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔	★糙米飯	煮	白米,糙米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	轟炸雞翅	炸	雞翅	泰式酸辣魚	拌	魚肉	醋溜排骨	滷	排骨			
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	米血鴨丁	煮	米血.鴨丁	★番茄炒蛋	炒	雞蛋,番茄	★芙蓉蒸蛋	蒸	雞蛋			
	副食	嗜滋蘿蔔糕	炸	蘿蔔糕	★茶香滷蛋*1	滷	雞蛋	蜜汁印干	滷	豆干,肉絲,洋蔥	鮮筍羹	煮	竹筍.紅蘿蔔.木耳.豬肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	★廟口麵線湯	煮	麵線、筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	菜頭排骨湯	煮	蘿蔔.排骨	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜,排骨	★番茄蛋花湯	煮	番茄.雞蛋			
	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：121g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：964kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
	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,韭菜,紅蘿蔔,絞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	香滷豬里肌	滷	豬里肌	宮保雞丁	炒	雞肉,小黃瓜	辣燒雞排	滷	雞排			

2021/10/15 (星期五)	副食	★蕃茄豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	鐵板韭香雞柳	炒	韭菜、豆芽菜、雞柳、紅蘿蔔	清蒸嫩腐	蒸	豆腐	湯包*2	蒸	湯包
	副食	招牌海鮮卷	烤	海鮮卷	彩繪福州丸*1	煮	福州丸、木耳、紅蘿蔔、金針菇、芹菜	雙色QQ球	炸	芝麻球、地瓜球	鐵板肉片	煮	肉片、洋蔥
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	燙	青江菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	小白菜	煮	小白菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	★巧達濃湯	煮	非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1003kcal			醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal			醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、總熱量：1010.5kcal		
2021/10/18 (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	蒸	米、胚芽
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	椒鹽燻雞	烤	雞肉	菲力雞排	烤	雞排	鹽酥雞	炸	雞丁
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮	客家小炒(豆5)	炒	非基改豆干、豬肉絲、芹菜、紅蘿蔔	蒼蠅頭	炒	豆干、四季豆、絞肉	炒公仔麵	煮	王子麵、絞肉
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	★焗烤玉米	烤	起司、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線	★鴿蛋肉燥	煮	鴿蛋、絞肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	筍絲排骨湯	煮	筍絲、排骨	筍片大骨湯	煮	筍片、豬大骨	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	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：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal			醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、總熱量：918.7kcal		
2021/10/19 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★什錦炒飯	炒	白飯、絞肉、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔	薏仁飯	煮	白米、薏仁	咖哩飯	蒸煮	白米、洋蔥、洋芋
	主菜	醬香燒豬排	煮	豬排	照燒豬排	煮	豬排	虱目魚排	炸	魚排	滷豬排	滷	豬排
	副食	蘑菇燒雞	煮	雞丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋	五味肉片	拌	肉片、豆芽、洋蔥	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔、雞蛋
	副食	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋	柳葉魚*1	炸	柳葉魚	螞蟻上樹	炒	冬粉、絞肉、高麗菜、木耳	銀絲卷*1	蒸	銀絲卷
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	金菇木耳湯	煮	金針菇、木耳	金菇三絲湯	煮	金針菇、筍絲、木耳、肉絲	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：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：122g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：912kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2021/10/20 (星期三)	主食	★古早味油飯	煮	糯米、香菇、絞肉、油蔥酥、蝦米	香Q白飯	蒸	白米	招牌炒麵	炒	麵條、絞肉、豆芽菜、紅蘿蔔	義式肉醬麵	蒸	麵、洋蔥、豬肉
	主菜	板烤雞腿排	煮	雞排	鐵路排骨	滷	豬大排	咕咾肉	炒	豬肉	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	雞塊薯球拼盤	炸	雞塊、薯球	鳳梨雞丁	煮	鳳梨、洋蔥、甜椒、雞丁	★阿婆滷蛋	滷	雞蛋	黃瓜貢丸	煮	黃瓜、貢丸
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅、煉乳	港式手工燒賣	蒸	燒賣	遊龍鍋貼	蒸	鍋貼	奶黃包*1	蒸	奶皇包
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	炒	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖、山粉圓	鳳梨山粉圓	煮	鳳梨、山粉圓	紅豆薏仁	煮	紅豆、薏仁	紅豆湯	煮	紅豆
	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：125g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：918kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2021/10/21 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	鐵板麵	煮	麵條、絞肉、洋蔥、非基改豆干	小米飯	煮	白米、小米	白米飯	蒸	米
	主菜	黃金魚排	炸	生鮮魚片	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	蜜汁雞丁	炒	雞肉	豆腐燒鴨	煮	鴨肉、豆腐
	副食	東坡燒肉	煮	肉丁、筍乾	韓式泡菜鍋	煮	泡菜、米血、非基改豆皮、非基改百頁、豬肉片、蘿蔔、紅蘿蔔	韓式泡菜鍋	煮	豆腐、大白菜、泡菜、年糕、肉片	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色丁	奶皇包*1	蒸	奶皇包	鐵板銀芽	炒	豆芽、肉絲、韭菜	炸魚排*1	炸	魚排
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	空心菜	炒	空心菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米、雞蛋、蔥	★蔬菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	★玉米芙蓉湯	煮	玉米、雞蛋、洋蔥
		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：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：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、總熱量：977kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
主食	沙茶肉絲炒麵	炒	麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	黑胡椒鐵板麵	拌	麵條、玉米粒、絞肉、洋蔥	白米飯	蒸	米	

2021/10/22 (星期五)	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	鹽酥雞	炸	雞丁、九層塔	鐵路豬排	滷	豬排	菲力嫩雞	滷	雞排			
	副食	麻辣燙	煮	鮮筍片、米血、肉片、豆皮	咖哩豬	煮	洋芋、青豆仁、紅蘿蔔、豬肉丁	奶焗白菜	煮	大白菜、洋芋、通心麵、青花	辣炒年糕	煮	泡菜、年糕			
	副食	蒜蓉湯包	蒸	湯包	★蔥花蛋	炒	雞蛋、蔥、菜脯	小籠湯包	蒸	湯包	紅燒肉丁	煮	蘿蔔、肉丁			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	蚵仔白菜	煮	蚵仔白菜			
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	香蔥豆腐湯(豆6)	煮	非基改豆腐、蔥	肉骨茶湯	煮	白蘿蔔、排骨	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋			
	營養分析	醣類：147g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1042kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2021/10/25 (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	蒸	米、胚芽			
	主菜	五味醬豬排	煮	生鮮豬排	北平烤鴨	炒	鴨丁、九層塔、蔥	泡菜燒肉	煮	肉片、泡菜	炸雞排	炸	雞排			
	副食	藥膳鴨寶鍋	煮	鴨肉、冬瓜、米血	★肉燥烏蛋	煮	絞肉、烏蛋	豆腐燴鮮菇	煮	豆腐、香菇、絞肉	珍珠丸*1燒賣*1	蒸	珍珠丸、燒賣			
	副食	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線	丁香豆干(豆7)	煮	小魚乾、非基改豆干、花生、蔥	★海芽炒蛋	炒	雞蛋、毛豆仁、海帶芽	滷味豆干	煮	豆干			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔、玉米粒	冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	★玉米濃湯	煮	玉米粒、雞蛋、洋蔥	菜頭湯	煮	蘿蔔			
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：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal				醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、總熱量：911.9kcal			
2021/10/26 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	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	蒸	米			
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、九層塔	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	麻油雞	煮	雞肉、米血	鐵板肉片	煮	肉片、洋蔥			
	副食	★番茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	黑椒韭香豬柳	炒	韭菜、豆芽菜、紅蘿蔔、豬柳	*酥脆喜相逢	炸	柳葉魚	★QQ滷蛋	煮	雞蛋			
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	甜辣醬香糯米腸	蒸	糯米腸	★腰果花椰	炒	花椰菜、腰果	泡菜凍豆腐	煮	泡菜、豆腐			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	金菇肉絲湯	煮	鮮筍絲、金針菇、紅蘿蔔、木耳絲、肉絲	芹香刺瓜湯	煮	芹菜、大黃瓜	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	冬粉料湯	煮	冬粉、肉絲、筍絲			
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：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal			
2021/10/27 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	★肉絲蛋炒飯	炒	白米、肉絲、雞蛋、高麗菜	嘉義雞肉飯	蒸煮	米、雞絲、絞肉、洋蔥			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬柳、洋蔥、彩椒	五味醬豬里肌	煮	豬里肌	照燒雞	炒	雞肉	蜜汁雞翅	滷	雞翅			
	副食	★香酥蝦排	炸	蝦排	麻婆豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐、蔥	巷口滷味	煮	白蘿蔔、玉米、豆干	醬燒肉包	煮	肉包			
	副食	日式烤饅頭	蒸	饅頭	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	清蒸肉圓	蒸	肉圓	麻辣魚蛋	煮	魚蛋、白蘿蔔			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	炒	高麗菜	大白菜	煮	大白菜			
	湯品	QQ燒仙草	煮	綠豆、QQ、燒仙草	紅茶QQ圓	煮	紅茶、QQ圓	冬瓜山粉圓	煮	山粉圓、冬瓜塊	冬瓜珍珠	煮	冬瓜塊、珍珠			
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：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal			
2021/10/28 (星期四)	主食	南洋咖哩飯	煮	白米、馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、洋蔥	飄香油飯	炒	白飯、糯米飯、豬肉絲、花生	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	鐵路排骨	煮	生鮮豬排	普羅旺斯烤雞排	烤	雞排	嫩汁烤雞排	烤	雞排	芝麻里肌	滷	裡雞排			
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	蒲瓜燴肉片	煮	蒲瓜、豬肉片、木耳、紅蘿蔔	彩繪獅子頭	滷	獅子頭、大白菜	酥炸魚柳條	炸	魚條			
	副食	波浪脆薯	炸	薯條	蒜香水餃*3	蒸	水餃、蒜頭	★香鬆蒸蛋	蒸	雞蛋、香鬆	泰式打拋肉	煮	洋蔥、絞肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	青江菜	炒	青江菜	大黃瓜	煮	大黃瓜			
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔、豬大骨	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★黃金蛋花湯	煮	玉米、雞蛋			
	水 果				水 果				水 果				水 果			
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：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			

2021/10/29 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	南瓜咖喱	拌	白米,南瓜,肉片,洋蔥,洋芋	白米飯	蒸	米
	主菜	蜜汁烤雞腿	烤	雞腿	御膳大排	滷	豬大排	日式炸豬排	炸	豬排	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	泰式打拋豬	煮	豬絞肉、龍瓜、豆干、洋蔥、蕃茄、九層塔	米血雞丁	煮	米血.雞丁	黑胡椒高麗	炒	高麗菜,肉片,洋蔥	海帶干絲	煮	海帶.干絲
	副食	如意水餃	蒸	水餃	薯條拚甜不辣	炸	薯條.甜不辣	甜滋滋烤饅頭	烤	饅頭	水餃*2	蒸	水餃
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	小白菜	炒	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	白蘿蔔、玉米穗	味噌海結肉絲湯	煮	味噌.海帶結.豬肉絲	★元氣蔬菜湯	煮	番茄,雞蛋,海帶芽	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.肉絲.雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1005kcal			醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、 總熱量：811.9kcal			醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：914kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
豬肉來源產地	台灣			台灣			台灣			台灣			
目前供應油品	福壽			大成大豆沙拉油.大成純炸油			福壽沙拉油、福壽耐炸油			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6項致過敏性原料，包含蝦、蟹、芒果、花生、牛奶（不包括由奶類取得之乳糖醇）、蛋及其製品，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。