

彰化高中110年10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20天)	2. 王子便當工廠 (供20天)	3. 潔達有限公司 (供20天)	4. 誠美便當工廠 (供20天)	
主食	<p>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。</p> <p>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)。</p> <p>過敏原食物標示★</p>	10/01~10/10 (一) 1天	1次/週 (10/01黃金焗烤飯) 過敏原食物(10/01)	1次/週 (10/01五穀飯) 過敏原食物(10/01)	1次/週 (10/01客家板條) 過敏原食物(無)	過敏原食物(無)
		10/04~10/08 (二) 5天	1次/週 (10/04黑胡椒豬肉燴飯) 1次/週 (10/05地瓜飯) 1次/週 (10/06海苔香鬆炒飯) 1次/週 (10/07糙米飯) 過敏原食物(10/07)	1次/週 (10/04地瓜飯) 1次/週 (10/05起司焗烤飯) 1次/週 (10/07義大利麵) 1次/週 (10/08五穀飯) 過敏原食物(10/05、10/08)	1次/週 (10/05小米飯) 1次/週 (10/06招牌炒麵) 1次/週 (10/07薏仁飯) 1次/週 (10/08雞肉飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/04胚芽米飯) 1次/週 (10/05豬柳燴飯) 1次/週 (10/06招牌肉燥麵) 過敏原食物(10/04)
		10/12~10/15 (三) 4天	1次/週 (10/12咖哩雞肉燴飯) 1次/週 (10/13泰式肉醬麵) 1次/週 (10/14小米飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/12維力炸醬麵) 1次/週 (10/14櫻花鄉炒飯) 1次/週 (10/15五穀飯) 過敏原食物(10/14、10/15)	1次/週 (10/12麥片飯) 1次/週 (10/13海苔炒麵) 1次/週 (10/14糙米飯) 1次/週 (10/15新竹炒米粉) 過敏原食物(10/12、10/14)	1次/週 (10/12胚芽米飯) 1次/週 (10/13海苔肉鬆炒飯) 過敏原食物(10/12)
		10/18~10/22 (四) 5天	1次/週 (10/19地瓜飯) 1次/週 (10/20古早味油飯) 1次/週 (10/21胚芽飯) 1次/週 (10/22沙茶肉絲炒麵) 過敏原食物(10/21)	1次/週 (10/18地瓜飯) 1次/週 (10/19什錦炒飯) 1次/週 (10/21鐵板麵) 1次/週 (10/22五穀飯) 過敏原食物(09/24)	1次/週 (10/19薏仁飯) 1次/週 (10/20招牌炒麵) 1次/週 (10/21小米飯) 1次/週 (10/22黑胡椒鐵板麵) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/18胚芽米飯) 1次/週 (10/19咖哩飯) 1次/週 (10/20義式肉醬麵) 過敏原食物(10/18)
		10/25~10/29 (五) 5天	1次/週 (10/26地瓜飯) 1次/週 (10/27日式炒烏龍) 1次/週 (10/28南洋咖哩飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/25地瓜飯) 1次/週 (10/26鮮蔬蒸煮麵) 1次/週 (10/28飄香油飯) 1次/週 (10/29五穀飯) 過敏原食物(10/29)	1次/週 (10/26燕麥飯) 1次/週 (10/27肉絲蛋炒飯) 1次/週 (10/28糙米飯) 1次/週 (10/29南瓜咖哩飯) 過敏原食物(10/26、10/27、10/28)	1次/週 (10/25胚芽米飯) 1次/週 (10/27嘉義雞肉飯) 過敏原食物(10/25)
		每週至少供應一次全穀類主食	符合	符合	符合	符合
		每週至少供應一次全穀類主食	符合	符合	符合	符合
主菜	<p>教育部規定：</p> <p>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。</p> <p>2. 提高魚類 (包括各式海鮮) 供應，魚類供應至少2份/月。</p> <p>3. 油炸1週不超過2次 (主菜、副菜)。</p> <p>本校契約規範：</p> <p>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)。</p> <p>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/饅吞、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、奶香包、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。</p> <p>4. 傳統醃菜類可使用菜脯、筍干、梅菜、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。</p> <p>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。</p> <p>6. 魚類(包括各式海鮮) 供應至少1份/週。</p> <p>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。</p> <p>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>	10/01~10/10 (一) 1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)
		10/04~10/08 (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)
		10/12~10/15 (三) 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)
		10/18~10/22 (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 (無)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		10/25~10/29 (五) 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)
	<p>教育部規定：</p> <p>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。</p> <p>2. 提高魚類 (包括各式海鮮) 供應，魚類供應至少2份/月。</p> <p>3. 油炸1週不超過2次 (主菜、副菜)。</p> <p>本校契約規範：</p> <p>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)。</p> <p>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/饅吞、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。</p>	10/01~10/10 (一) 1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)
		10/04~10/08 (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 (10/08)	符合 過敏原食物 (10/04)	符合 過敏原食物 (10/07)

副菜一	<p>班、化校班、...等屬之。</p> <p>(3)添加色素過多之豆漿、豆枝...等屬之。</p> <p>(4)經油炸之油豆腐及豆輪屬之。</p> <p>(5)經調味之素雞及素魚屬之。</p> <p>(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、茴香包、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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6. 魚類(包括各式海鮮)供應至少1份/週。</p> <p>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。</p> <p>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>	<p>10/12~10/15 (三) 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</p>	符合 過敏原食物 (10/15)	符合 過敏原食物 (10/12)	符合 過敏原食物 (10/14)	符合 過敏原食物 (10/14)
		<p>10/18~10/22 (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</p>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (10/19)	符合 過敏原食物 (10/20)	符合 過敏原食物 (10/19、10/21)
		<p>10/25~10/29 (五) 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</p>	符合 過敏原食物 (10/26、10/27)	符合 過敏原食物 (10/25)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (10/26)
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)。 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、火腿料/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、肉糰、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、茴香包、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>	<p>10/01~10/10 (一) 1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</p>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (10/01)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (無)
		<p>10/04~10/08 (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</p>	符合 過敏原食物 (10/04)	符合 過敏原食物 (10/06)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (10/06)
		<p>10/12~10/15 (三) 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</p>	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (10/14)	符合 過敏原食物 (10/12)	符合 過敏原食物 (無)
		<p>10/18~10/22 (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</p>	符合 過敏原食物 (10/19)	符合 過敏原食物 (10/18、10/22)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (10/18)
		<p>10/25~10/29 (五) 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</p>	符合 過敏原食物 (10/28)	符合 過敏原食物 (10/27)	符合 過敏原食物 (10/25、10/26、10/28)	符合 過敏原食物 (無)
水果	<p>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)。</p>	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	<p>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。</p>	<p>10/01~10/10 (一) 1天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	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)
		<p>10/04~10/08 (二) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (10/06、10/07)	符合 過敏原食物 (10/04)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (10/04)
		<p>10/12~10/15 (三) 4天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (10/14)	符合 過敏原食物 (10/15)	符合 過敏原食物 (10/15)	符合 過敏原食物 (10/14)
		<p>10/18~10/22 (四) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (10/19)	符合 過敏原食物 (10/21)	符合 過敏原食物 (10/21)	符合 過敏原食物 (10/21、10/22)
		<p>10/25~10/29 (五) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	符合 過敏原食物 (10/25)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (10/25、10/29)	符合 過敏原食物 (10/28、10/29)
其他建議事項	<p>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、燻等)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。</p>	10/01-10/29共計20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 900-1050 蛋白質(克) 39 脂肪(克) 32 鈣(毫克)400 鈉(毫克)960 高中女生 熱量 680-810 蛋白質(克) 30 脂肪(克) 25 鈣(毫克)400 鈉(毫克)960	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。