

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		
2020/8/31 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米		地瓜飯	蒸	白飯,地瓜		QQ白飯	煮	白米		胚芽米飯	蒸	白米,胚芽米	
	主菜	醬燒里肌	滷	里肌肉片		鐵路排骨	滷	豬大排		蒜泥白肉	燙	豬肉、豆芽菜		燒烤雞腿	烤	雞腿	
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥		咖哩雞	煮	洋芋,紅蘿蔔,雞丁		菇菇燒豆腐	煮	豆腐、鮑魚菇、香菇、金針菇、紅蘿蔔、青蔥		★日式蒸蛋	蒸	雞蛋	
	副食	波浪薯條	炸	薯條		蔥油餅捲	炸	蔥油餅捲		梅粉地瓜條	拌	地瓜條、梅粉		洋蔥豬柳	煮	豬柳,洋蔥	
	青菜	油菜	川燙	油菜		青江菜	燙	青江菜		青江菜	炒	青江菜		油菜	煮	油菜	
	湯品	刺瓜排骨湯	煮	刺瓜、排骨		紫菜薑絲湯	煮	紫菜,薑絲		★玉米濃湯	煮	玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋		味噌豆腐湯	煮	豆腐,味噌	
	營養分析	醣類：107g、蛋白質：33.5g、脂質：28g、總熱量：814kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：119g、蛋白質：34g、脂質：24g、總熱量：834kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
2020/9/1 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	地瓜、白米		炸醬麵(豆1)	煮	麵條,非基改豆乾,絞肉		薏仁飯	煮	白米、薏仁		白米飯	蒸	白米	
	主菜	香烤雞腿	烤	雞腿		香烤雞胸肉	烤	雞胸肉		香酥雞腿	炸	雞腿		蒲燒鯛魚	蒸	魚片	
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、九層塔、洋蔥、脆瓜		什錦炒肉片	炒	豬肉片,四季豆,杏鮑菇		砂鍋粉絲煲	炒	冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳		白菜滷	煮	大白菜,金針菇,木耳,紅蘿蔔	
	副食	香滷細腐	滷	豆腐		鮮肉包	蒸	鮮肉包		和風關東煮	煮	菜頭、紅蘿蔔、海帶結、玉米、米血、鱈丸		打拋肉	煮	洋蔥,嫩肉	
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜		小白菜	燙	小白菜		小白菜	炒	小白菜		青江菜	煮	青江菜	
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋		菜頭排骨湯	煮	蘿蔔,排骨		★海芽蛋花湯	煮	雞蛋、海帶芽		★玉米濃湯	煮	洋蔥,玉米,雞蛋	
	營養分析	醣類：99g、蛋白質：35g、脂質：26g、總熱量：770kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：119g、蛋白質：34g、脂質：24g、總熱量：827kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
2020/9/2 (星期三)	主食	什錦炒麵	拌炒	高麗菜、洋蔥、豬肉、紅蘿蔔、木耳		香Q白飯	蒸	白飯		招牌擔仔麵	煮	麵條、絞肉、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔		肉燥麵	煮	麵,洋蔥,絞肉	
	主菜	海鮮排	炸	海鮮排		五香雞腿	滷	雞腿		醬燒豬排	滷	豬排、洋蔥、白芝麻		炸雞腿排	炸	雞肉	
	副食	檸檬翅腿	烤	翅小腿		黑椒韭香豬柳	炒	豆芽菜,豬肉絲,韭菜		美式雙拼	炸	薯餅、雞塊		大腸*1包小腸*1	蒸烤	糯米腸,香腸	
	副食	奶香紅豆包	蒸	奶香紅豆包		螞蟻上樹	炒	冬粉,高麗菜,絞肉		豬肉餡餅	蒸	豬肉餡餅		湯包*1	蒸	湯包	
	青菜	空心菜	川燙	空心菜		油菜	燙	油菜		空心菜	炒	空心菜		豆芽菜	煮	豆芽菜	
	湯品	可可粉圓	煮	可可亞、粉圓		黑糖山粉圓	煮	黑糖,山粉圓		★珍珠奶茶	煮	粉圓、奶粉		冬瓜QQ圓	煮	冬瓜,QQ圓	
	營養分析	醣類：113g、蛋白質：29g、脂質：28g、總熱量：820kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：114g、蛋白質：33g、脂質：23g、總熱量：799kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
2020/9/3 (星期四)	主食	胚芽飯	蒸	胚芽米、白米		夏威夷炒飯	炒	白飯,鳳梨,絞肉		糙米飯	煮	白米、糙米		白米飯	蒸	白米	
	主菜	貴妃雞	煮	雞肉、番茄、洋蔥		卡茲豬排	炸	豬排		泰式檸檬魚	蒸	魚片、豆腐、檸檬		京都豬排	滷	豬排	
	副食	筍乾扣肉	煮	筍乾、豬肉		魷魚什錦	煮	魷魚,筍絲,紅蘿蔔,木耳		★蔥香炒蛋	炒	雞蛋、青蔥、紅蘿蔔		麻婆豆腐	煮	豆腐,絞肉	
	副食	螞蟻上樹	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、米粉、冬粉		★茶碗蒸	蒸	雞蛋		紅燒肉丸	滷	大白菜、肉丸、紅蘿蔔		薯餅*1	炸	薯餅	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		高麗菜	燙	高麗菜		高麗菜	炒	高麗菜		大黃瓜	煮	黃瓜	
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨		蔥香豆腐湯(豆2)	煮	蔥,非基改豆腐		冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨		★海芽蛋花湯	煮	海帶芽,雞蛋	
	營養分析	醣類：125g、蛋白質：32g、脂質：25g、總熱量：853kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：130g、蛋白質：37g、脂質：26g、總熱量：901kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal			
	主食	日式海苔炒飯	拌炒	海苔絲、肉絲、三色豆		五穀飯	蒸	白飯,五穀飯		揚州炒飯	炒	白米,絞肉,高麗菜,菜脯,紅蘿蔔,青豆,玉米粒		白米飯	蒸	白米	
	主菜	北平烤鴨	烤	鴨肉		★宮保雞丁	煮	雞丁,辣椒,花生		五味醬豬排	滷	豬肉、洋蔥		烤腿排	烤	雞肉	
	副食	印度咖哩雞	煮	洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、雞肉		筍乾燒肉	煮	筍乾,豬肉		南洋咖哩雞	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉		回鍋肉片	煮	肉片,高麗菜	

2020/9/4 (星期五)	副食	★台式滷蛋	滷	雞蛋、絞肉	芹香黑輪	炒	芹菜、黑輪	銀芽三絲	炒	豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲	咖哩洋芋	煮	洋葱、洋芋、紅蘿蔔				
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	炒	油菜	鵝白菜	煮	鵝白菜				
	湯品	日式味噌湯	煮	味噌、海帶芽、豆腐	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋葱	銀蘿鴨肉湯	煮	蘿蔔、鴨肉				
營養分析	醣類：106g、蛋白質：35g、脂質：24g、總熱量：780kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：116g、蛋白質：34g、脂質：23g、總熱量：809kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal				
2020/9/7 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	QQ白飯	煮	白米	胚芽米飯	蒸	白米、胚芽米				
	主菜	香滷雞排	滷	雞排	椒鹽燻雞	烤	雞肉	無骨香雞排	炸	雞排	照燒排骨	煮	豬肉				
	副食	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋	洋葱燴肉	炒	洋葱、豬肉、非基改玉米	★阿婆滷蛋	滷	雞蛋	★起士熱狗*1	烤	起士熱狗				
	副食	客家小炒	炒	芹菜、豆干、肉絲、小魚乾	★肉燥滷蛋	滷	絞肉、雞蛋	鐵板豆腐	滷	豆腐、香菇、紅蘿蔔、青豆仁、青蔥	★豆干滷味	煮	豆干、海帶、鵝蛋				
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜				
	湯品	鮮菇湯	煮	大白菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳	★酸辣湯(豆3)	煮	非基改豆腐、雞蛋、紅蘿蔔、木耳	三絲湯	煮	金針菇、筍絲、紅蘿蔔、木耳	味噌小魚海芽湯	煮	味噌、小魚干、海帶芽				
營養分析	醣類：97g、蛋白質：33.5g、脂質：25g、總熱量：747kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：115g、蛋白質：35g、脂質：24g、總熱量：822kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal				
2020/9/8 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	地瓜、白米	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯、櫻花蝦、蔥	小米飯	煮	白米	白米飯	蒸	白米				
	主菜	鐵路排骨	烤	豬肉	北平烤鴨	煮	鴨丁、九層塔	沙茶燒肉	煮	豬肉、洋葱、青蔥	黑胡椒豬柳	煮	豬柳、洋葱				
	副食	★起司蒸蛋	烤	雞蛋、三色豆	青花雞柳	炒	青花菜、雞柳、紅蘿蔔	柳葉魚	炸	柳葉魚*1	★紅蘿蔔炒蛋	煮	雞蛋、紅蘿蔔				
	副食	手工肉丸*1	蒸	絞肉	香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	古早味白菜滷	滷	大白菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳、角螺、肉片	唐揚雞	炸	雞丁				
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	鵝白菜	燙	鵝白菜	青江菜	炒	青江菜	空心菜	煮	空心菜				
	湯品	筍絲大骨湯	煮	筍絲、大骨	蘿蔔玉米湯	煮	蘿蔔、非基改玉米	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋、青蔥	黃瓜金菇湯	煮	大黃瓜、金針菇				
營養分析	醣類：102g、蛋白質：34g、脂質：24g、總熱量：760kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：114g、蛋白質：36g、脂質：26g、總熱量：834kcal				醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal				
2020/9/9 (星期三)	主食	黃金鮭魚炒飯	炒	白米、高麗菜、洋葱、三色豆、鮭魚	香Q白飯	蒸	白飯	★義式焗烤麵	烤	義大利麵、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、起司絲	★焗烤飯	煮烤	白米、洋葱、豬肉、乳酪絲				
	主菜	豆乳雞	炸	雞肉	鹽酥雞	炸	雞丁	韓式烤雞腿	烤	雞腿、白芝麻	炸雞腿排	炸	雞肉				
	副食	洋葱鹹豬肉	炒	洋葱、鹹豬肉	XO高麗燒肉	煮	高麗菜、豬肉	椒鹽長豆	拌	長豆、甜不辣、紅蘿蔔	醬燒肉包	蒸	肉包				
	副食	肉圓	蒸	肉圓	★蔥花蛋	炒	雞蛋、蔥	芝麻包	蒸	芝麻包*1	花枝丸*2	烤	花枝丸				
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	高麗菜	炒	高麗菜、紅蘿蔔	小白菜	煮	小白菜				
	湯品	仙草干茶	煮	仙草罐	椰果紅茶	煮	椰果、紅茶	紅豆湯	煮	紅豆	綠豆湯	煮	綠豆				
營養分析	醣類：114g、蛋白質：34g、脂質：28g、總熱量：844kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：115g、蛋白質：33g、脂質：24g、總熱量：810kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal				
2020/9/10 (星期四)	主食	燕麥飯	蒸	燕麥、白米	義大利麵	煮	麵條、洋葱、絞肉	燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米				
	主菜	蒲燒魚片	蒸	魚片	京都芝麻里肌	煮	里肌肉、芝麻	鐵路滷豬排	滷	豬排、洋葱、白芝麻	糖醋咕咾肉	煮	肉丁				
	副食	五香絞肉	煮	豬肉、洋葱、脆瓜、豆干	鳳梨雞丁	煮	雞丁、洋葱、鳳梨	蜜汁印干	滷	豆干、肉絲、洋葱、酸菜	★茶葉蛋*1	煮	雞蛋				
	副食	大薯餅	炸	薯餅	如意水餃	蒸	水餃	★木須炒蛋	炒	雞蛋、筍絲、木耳、紅蘿蔔	米血燒雞	煮	米血、雞丁				
	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	酸辣湯	煮	豆腐、紅蘿蔔、木耳、筍絲	冬瓜蛤蠣湯	煮	冬瓜、蛤蠣	菜頭排骨湯	煮	菜頭、排骨、芹菜	冬瓜肉絲湯	煮	冬瓜、豬肉				
營養分析	醣類：126g、蛋白質：30g、脂質：29g、總熱量：885kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：126g、蛋白質：36g、脂質：26g、總熱量：887kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal				
	水果	水 果				水 果				水 果				水 果			
	營養分析	醣類：126g、蛋白質：30g、脂質：29g、總熱量：885kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：126g、蛋白質：36g、脂質：26g、總熱量：887kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
	主食	鐵板麵	拌炒	豬肉、三色豆、麵	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	台式炒麵	烤	麵條、絞肉、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔	白米飯	蒸	白米				
	主菜	茄汁豬排	滷	豬排、洋葱	燒烤雞排	烤	雞排	蜜汁叉燒肉	滷	豬肉	檸檬雞翅	蒸	雞翅				

2020/9/11 (星期五)	副食	塔香三杯雞	煮	薑片、九層塔、雞肉	什錦肉燥(豆4)	煮	非基改豆乾、絞肉	彩繪花椰	蒸	青花椰、白花椰、紅蘿蔔、肉片	★飄香肉燥	煮	絞肉、鵪蛋				
	副食	★紅絲炒蛋	炒	紅蘿蔔、雞蛋	★芹香蝦捲	炒	芹菜、蝦捲	肉香福州丸	滷	豬肉、福州丸	泡菜豆腐鍋	煮	豆腐、泡菜、紅蘿蔔				
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜				
	湯品	一品冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	筍絲大骨湯	煮	筍絲、豬大骨	★酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、筍絲、紅蘿蔔、木耳	★南瓜濃湯	煮	南瓜、洋蔥、雞蛋、玉米				
	營養分析	醣類：108g、蛋白質：34.5g、脂質：25g、總熱量：795kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：111g、蛋白質：34g、脂質：25g、總熱量：805kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
2020/9/14 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	QQ白飯	煮	白米	胚芽米飯	蒸	白米、胚芽米				
	主菜	轟炸豬排	炸	豬排	御膳大排	滷	豬大排	御膳肉排	滷	豬排、白芝麻	蒲燒鯛魚	蒸	魚片				
	副食	鐵板細腐	滷	細腐、肉燥	玉筍炒雞柳	炒	玉米筍、雞柳	★玉米炒蛋	炒	雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青蔥	蔥花條*1	烤	蔥花條				
	副食	土魷魚羹	煮	土魷魚	香滷豆干(豆5)	滷	非基改豆干	滷味總匯	滷	百頁、海帶結、菜頭、紅蘿蔔、青花菜、香菇絲	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉				
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜				
	湯品	★白菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	味噌湯	煮	豆腐、洋蔥	筍仔湯	煮	竹筍				
	營養分析	醣類：103g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：795kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：118g、蛋白質：33g、脂質：24g、總熱量：822kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			
2020/9/15 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	地瓜、白米	古早味肉燥麵	煮	麵條、絞肉	麥片飯	煮	白米、麥片	白米飯	蒸	白米				
	主菜	香烤雞翅	烤	雞翅	芝麻雞腿	滷	雞腿、芝麻	三杯雞	炒	雞肉、米血、薑片、九層塔	香辣腿排	烤	雞排				
	副食	★起司肉腸	烤	起司肉腸	筍絲肉絲羹	煮	筍絲、肉絲、紅蘿蔔、木耳	黃金嫩腐	蒸	豆腐、絞肉、香菇、紅蘿蔔	炒河粉	炒	寬粉、豆芽菜、豬肉				
	副食	★花生豬腳	煮	豬肉、花生	奶皇包	蒸	奶皇包	開陽蒲瓜	煮	蒲瓜、角螺、金針菇、紅蘿蔔、木耳	★蕃茄炒蛋	煮	雞蛋、蕃茄				
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	小白菜	燙	小白菜	空心菜	炒	空心菜	鵝白菜	煮	鵝白菜				
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	翠玉豆腐湯(豆6)	煮	毛豆、非基改豆腐、紅蘿蔔	冬瓜肉片湯	煮	冬瓜、肉片	菜頭排骨湯	煮	蘿蔔、豆腐、排骨				
	營養分析	醣類：114g、蛋白質：31g、脂質：29g、總熱量：841kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：116g、蛋白質：33g、脂質：23g、總熱量：802kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal			
2020/9/16 (星期三)	主食	日式炒烏龍	拌炒	烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉、海苔絲	香Q白飯	蒸	白飯	肉絲炒麵	炒	麵條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔	茄汁肉醬麵	煮	麵、洋蔥、絞肉				
	主菜	咖哩雞排	滷	雞排	米血鴨丁	煮	米血、鴨丁	咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、白芝麻	炸雞腿	炸	雞腿				
	副食	★起司烘蛋	烤	起司、雞蛋	海結燒肉	煮	蘿蔔、海結、豬肉	★起司肉腸	烤	起司肉腸	鬆餅*1	蒸	鬆餅				
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	★焗烤蒸蛋	烤	雞蛋、起司	烤饅頭	烤	饅頭	燒賣*1珍珠丸*1	蒸	燒賣、珍珠丸				
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜				
	湯品	布丁奶茶	煮	布丁、奶茶	★紅豆牛奶	煮	紅豆、奶粉	地瓜芋圓湯	煮	地瓜、芋圓	珍珠奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精				
	營養分析	醣類：111g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：801kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：114g、蛋白質：33g、脂質：24g、總熱量：808kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
2020/9/17 (星期四)	主食	小米飯	蒸	小米、白米	什錦炒飯	炒	白飯、絞肉、三色豆	糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米				
	主菜	黃金魚片	炸	魚片	椒鹽雞翅	炸	雞翅	香烤雞腿	烤	雞腿	菲力雞排	烤	雞排				
	副食	黑胡椒燒肉	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉	★白醬海鮮洋芋	煮	洋芋、蝦仁、紅蘿蔔	塔香豆干	炒	豆干、九層塔、洋蔥、白芝麻	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋				
	副食	小瓜炒肉絲	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、菇類、肉絲	蒜香香腸	烤	香腸、蒜頭	★鮮瓜什錦	煮	大黃瓜、金針菇、肉片、紅蘿蔔、木耳、烏蛋	咖哩燒雞	煮	洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉				
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	油菜	煮	油菜				
	湯品	冬菜粉絲湯	煮	冬菜、粉絲	金菇肉絲湯	煮	金針菇、豬肉絲	鴨肉粉絲湯	煮	鴨肉、冬粉、筍片	★玉米濃湯	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：125g、蛋白質：34g、脂質：29g、總熱量：897kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：131g、蛋白質：36g、脂質：27g、總熱量：914kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			
	主食	咖哩炒飯	拌炒	肉絲、三色豆、高麗菜	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	海苔炒飯	炒	白米、絞肉、碎麵、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、海苔絲	白米飯	蒸	白米				



2020/9/18 (星期五)	主菜	醬香滷雞腿	滷	雞腿	蔥燒豬排	煮	豬排.蔥	椒鹽魚丁	炸	魚肉	壽喜燒	煮	肉片.洋蔥			
	副食	茄汁豆腐	煮	番茄、豆腐	蜜汁雞丁	煮	洋蔥.雞丁	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	水餃*2	煮	水餃			
	副食	鍋貼	蒸	鍋貼	薯條拚地瓜條	炸	薯條.地瓜條	麻辣燙	煮	豆腐、肉絲、筍片、木耳、角螺、酸菜	炸雞丁	炸	雞丁			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	刺瓜大骨湯	煮	刺瓜、大骨	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米.雞蛋.蔥	香菇雞湯	煮	雞肉、香菇、菜頭	海芽肉絲湯	煮	海帶芽.豬肉			
	營養分析	醣類：108g、蛋白質：30g、脂質：25g、總熱量：777kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：111g、蛋白質：36g、脂質：26g、總熱量：822kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2020/9/21 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	QQ白飯	煮	白米	胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米			
	主菜	蒜泥白肉	煮	豬肉、洋蔥	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	辣子雞丁	炒	雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、小黃瓜	燒烤腿排	烤	雞肉			
	副食	三杯杏鮑菇	炒	杏鮑菇	黑椒燴肉	煮	豬肉.洋蔥.非基改玉米	咖哩肉片	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、青花菜、杏鮑菇、肉片	飄香肉燥	煮	嫩肉			
	副食	黑胡椒通心麵	拌炒	通心麵、三色豆	炸四季杏菇	炸	四季豆.杏鮑菇	海帶三絲	炒	豆干絲、海帶絲、芹菜、紅蘿蔔	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	高麗菜	炒	高麗菜、紅蘿蔔	油菜	煮	油菜			
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、三色豆、雞蛋、洋蔥、洋芋	冬瓜蛤蠣湯	煮	冬瓜.蛤蠣	香菇大瓜湯	煮	香菇、大黃瓜	筍仔湯	煮	竹筍			
營養分析	醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：818kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：116g、蛋白質：33g、脂質：23g、總熱量：804kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal			
2020/9/22 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	地瓜、白米	★沙茶蝦仁炒飯	炒	白飯.蝦仁.絞肉	小米飯	煮	白米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	蒲燒魚片	蒸	魚片	燒烤雞排	烤	雞排	梅干扣肉	滷	豬肉、筍干、梅干菜	糖醋咕咾肉	煮	肉丁			
	副食	椰香咖哩雞	炒	雞肉、洋芋、洋蔥、椰奶	白菜貢丸	煮	包心菜.貢丸	西芹炒干片	炒	豆干、芹菜、木耳、紅蘿蔔、魷魚	香脆薯條	炸	薯條			
	副食	★三色蒸蛋	蒸	雞蛋、三色丁	手工肉丸子	蒸	絞肉.蔥	絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線、薑絲	滷味豆干	煮	豆干.米血			
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	日式味噌湯	煮	豆腐、柴魚、小魚乾、味噌	海芽薑絲湯	煮	海芽.薑絲	★玉米濃湯	煮	玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋、火腿	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋			
營養分析	醣類：112g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：849kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：115g、蛋白質：g、脂質：25g、總熱量：824kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
2020/9/23 (星期三)	主食	招牌油飯	蒸	糯米、肉絲、香菇絲	香Q白飯	蒸	白飯	義大利麵	煮	麵條、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、絞肉、番茄	廣式炒飯	炒	白米.洋蔥.豬肉			
	主菜	醬滷雞排	滷	雞排	北平烤鴨	煮	鴨丁.九層塔	碳烤雞腿	烤	雞腿、白芝麻	炸雞腿	炸	雞腿			
	副食	奶香炸饅頭	炸	饅頭、煉乳	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.洋蔥.雞丁	梅粉地瓜條	拌	地瓜條、梅粉	醬燒肉包*1	蒸	肉包			
	副食	豬肉餡餅	蒸	餡餅	★茶葉蛋	煮	雞蛋	遊龍鍋貼	蒸	鍋貼	★茶葉蛋	煮	雞蛋			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	青蛙下蛋	煮	山粉圓、冬瓜茶	芋香西米露	煮	芋頭.西谷米	綠豆地瓜湯	煮	綠豆、地瓜	紅豆小圓仔	煮	紅豆.小圓仔			
營養分析	醣類：109g、蛋白質：33g、脂質：24g、總熱量：784kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：114g、蛋白質：35g、脂質：23g、總熱量：798kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
2020/9/24 (星期四)	主食	五穀飯	蒸	五穀米、白米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.蔬菜	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米			
	主菜	挪威海鮮排	炸	海鮮排	蔥燒豬排	煮	豬排.蔥	黑胡椒豬排	滷	豬排、白芝麻	泡菜燒肉	煮	豬肉.泡菜			
	副食	三杯雞丁	炒	雞肉、九層塔、薑片	★佛跳牆	煮	筍片.蘿蔔.鳥蛋.芋頭	泡菜豆腐鍋	煮	豆腐、大白菜、肉片、紅蘿蔔、木耳、金針菇	炒甜不辣	炒	甜不辣			
	副食	彩繪花椰	炒	花椰菜、紅蘿蔔	酸辣翅小腿	煮	翅小腿	螞蟻上樹	炒	冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	宮保雞丁	煮	雞丁.洋蔥			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	小白菜	炒	小白菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	香菇雞湯	煮	香菇.杏鮑菇.雞丁	海結彩頭湯	煮	菜頭、海帶結	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜			
	水 果				水 果				水 果				水 果			
營養分析	醣類：125g、蛋白質：33.5g、脂質：27g、總熱量：877kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：130g、蛋白質：33g、脂質：23g、總熱量：864kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			

2020/9/25 (星期五)	主食	★焗烤飯	烤	白米、起司、豬肉、高麗菜	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	家常炒麵	炒	麵條、絞肉、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔	白米飯	蒸	白米			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、甜椒	香雞排	炸	香雞排	卡啦雞排	炸	雞排	蜜汁雞排	烤	雞排			
	副食	冬瓜燒鴨	煮	鴨肉、冬瓜、薑片	什錦肉燥(豆8)	煮	非基改豆乾、絞肉	回鍋肉炒豆干	炒	豆干、肉片、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔	水餃*2	煮	水餃			
	副食	★鮪魚聰明蛋	炒	雞蛋、鮪魚	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋	★滷蛋	滷	雞蛋	洋蔥豬柳	煮	豬柳、洋蔥			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	小白菜	煮	小白菜			
	湯品	筍絲清湯	煮	筍絲、紅蘿蔔、木耳	金針大骨湯	煮	金針菇、豬大骨	榨菜肉絲湯	煮	榨菜、肉絲、竹筍	★酸辣湯	煮	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、木耳			
	營養分析	醣類：104g、蛋白質：35.5g、脂質：26g、總熱量：792kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：111g、蛋白質：36g、脂質：28g、總熱量：838kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2020/9/26 (星期六)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	香Q白飯	蒸	白飯	古早味蛋飯	炒	白米、雞蛋	白米飯	蒸	白米			
	主菜	古早味滷大排	滷	豬排	鐵路排骨	煮	豬大排	糖醋豬柳	炒	豬肉、洋蔥、白芝麻	京都里肌	烤	豬里肌			
	副食	藥膳鴨寶鍋	煮	鴨肉、米血、高麗菜	咖哩雞	煮	洋芋、紅蘿蔔、雞丁	★冬瓜燴烏蛋	煮	烏蛋、冬瓜、香菇、紅蘿蔔、金針菇	白菜滷	煮	大白菜、金針菇、木耳、紅蘿蔔			
	副食	香烤地瓜條	烤	地瓜條	★蒲瓜烏蛋	煮	蒲瓜、烏蛋	洋蔥烤香腸	烤	洋蔥、香腸	洋芋燒雞	煮	洋芋、雞肉			
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	鵝白菜	煮	鵝白菜			
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	鮮筍肉片湯	煮	筍片、豬肉片	茶壺湯	煮	雞肉、菜頭、香菇、木耳	★玉米蛋花湯	煮	玉米、雞蛋			
	營養分析	醣類：99g、蛋白質：34g、脂質：24g、總熱量：748kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：23g、總熱量：792kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2020/9/28 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	QQ白飯	煮	白米	胚芽米飯	蒸	白米、胚芽米			
	主菜	芝香雞翅	烤	雞翅	照燒豬里肌	煮	豬里肌	紅燒豬腩	滷	豬肉、紅蘿蔔、白蘿蔔	菲力雞排	烤	雞排			
	副食	XO醬公仔麵	炒	蒸熟麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	黑椒韭香雞柳	煮	豆芽菜、雞柳、韭菜	日式蒸蛋	蒸	雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁	黃瓜魷魚	煮	黃瓜、魷魚			
	副食	四寶肉燥	滷	脆瓜、豆干、豬肉	奶香玉米	煮	非基改玉米、紅蘿蔔	鮮蔬總匯	拌	四季豆、甜不辣、洋芋	紅燒豬腩	煮	豬肉、白蘿蔔			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	★酸辣湯	煮	豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔、雞蛋	刺瓜雞湯	煮	大黃瓜、雞丁	★海芽蛋花湯	煮	雞蛋、海帶芽	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐			
	營養分析	醣類：109g、蛋白質：31g、脂質：26g、總熱量：794kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：24g、總熱量：806kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2020/9/29 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	地瓜、白米	鐵板麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉	糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	勁辣雞腿堡	炸	雞腿堡	卡茲豬排	炸	豬排	左宗棠雞	炒	雞肉、洋蔥、馬鈴薯	芝麻雞翅	滷烤	雞翅			
	副食	黑胡椒豬柳	炒	豬柳、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔	魷魚羹	煮	魷魚、筍絲、紅蘿蔔、木耳	香酥魚條	炸	魚肉	白菜豆腐	煮	大白菜、豆腐			
	副食	★古味滷蛋	滷	雞蛋	港式湯包	蒸	湯包	紅油抄手	蒸	餛飩、豆芽菜、紅蘿蔔	冬瓜燒肉	煮	冬瓜、豬肉			
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	小白菜	燙	小白菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	玉米蘿蔔湯	煮	玉米穗、白蘿蔔	菜頭排骨湯	煮	蘿蔔、排骨	味噌湯	煮	豆腐、洋蔥	高麗菜肉絲湯	煮	高麗菜、豬肉絲			
	營養分析	醣類：103g、蛋白質：37g、脂質：28g、總熱量：812kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：118g、蛋白質：34g、脂質：24g、總熱量：822kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2020/9/30 (星期三)	主食	茄汁肉醬麵	拌炒	麵、洋蔥、絞肉、三色豆	香Q白飯	蒸	白飯	什錦烏龍炒麵	炒	麵條、絞肉、豆干、韭菜、紅蘿蔔	肉燥麵	煮	麵、洋蔥、嫩肉			
	主菜	豉汁肉排	滷	豬排	★宮保雞丁	煮	雞丁、辣椒、花生	蒜味豬排	滷	豬排、洋蔥、青蔥	炸豬排	炸	豬排			
	副食	大溪黑豆干	滷	米血、豆干	麻辣香滷味(豆8)	煮	米血、非基改豆乾	家鄉滷味	滷	豆干、菜頭、紅蘿蔔、玉米、海帶結、羹丸	奶黃包	蒸	奶黃包			
	副食	蜂蜜鬆餅	烤	鬆餅、蜂蜜	碳烤香腸	烤	香腸	★刈包	蒸	刈包、花生粉、糖粉、酸菜	碳烤香腸	烤	香腸			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	芥藍菜	炒	芥藍菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	日式紅豆湯	煮	紅豆	咖啡凍奶茶	煮	咖啡凍、奶茶粉	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜塊、山粉圓	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁			
	營養分析	醣類：113g、蛋白質：30g、脂質：25g、總熱量：797kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：111g、蛋白質：34g、脂質：25g、總熱量：804kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		

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。