

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	內容物		菜名	烹調	內容物		菜名	烹調	內容物		
2020/10/5 (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	白米,胚芽米
	主菜	蒲燒魚片	蒸	魚片	鹽酥雞	炸	雞丁	腰果雞丁	拌	雞肉,洋蔥,彩椒,腰果	辣醬腿排	烤	腿排
	副食	麻油鮮蔬鍋	煮	高麗菜,肉片,紅蘿蔔,木耳	古早味肉燥(豆1)	煮	非基改豆乾,絞肉	★義式虎皮蛋	拌	雞蛋,洋蔥,白芝麻,蕃茄	炸薯餅	炸	薯餅
	副食	台式烤香腸	烤	香腸	★蝦米黃瓜總匯	煮	蝦米,大黃瓜,烏蛋,木耳,紅蘿蔔	小瓜拌細腐	拌	豆腐,小黃瓜	麻婆豆腐	煮	豆腐,絞肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜,紅蘿蔔	青江菜	煮	青江菜
	湯品	刺瓜湯	煮	大黃瓜,大骨	紫菜薑絲湯	煮	紫菜,薑絲	黃瓜鮮菇湯	煮	大黃瓜,香菇	味噌海芽湯	煮	味噌,海帶芽
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：754kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：113g、蛋白質：31g、脂質：27g、總熱量：818kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2020/10/6 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米,地瓜	義大利麵	煮	麵條,洋蔥,絞肉,非基改玉米	糙米飯	煮	白米,糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	芝麻雞腿	滷	雞腿,芝麻	柳葉魚	炸	柳葉魚*2	日式蒲燒魚	蒸	蒲燒鯛魚
	副食	洋蔥豬肉片	煮	豬肉,洋蔥,馬鈴薯	白醬洋芋	煮	洋芋,紅蘿蔔	壽喜燒肉	炒	豬肉,高麗菜,洋蔥,紅蘿蔔	蔥花條	烤	蔥花條
	副食	香酥蘿蔔糕	炸	蘿蔔糕	碳烤香腸*1	烤	香腸	魷魚花枝羹	煮	大白菜,竹筍,金針菇,紅蘿蔔,木耳,魷魚,花枝羹	咖哩燒雞	煮	洋蔥,洋芋,雞肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜,紅蘿蔔	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒,洋蔥,馬鈴薯,雞蛋	★玉米濃湯	煮	非基改玉米,雞蛋,紅蘿蔔	薑絲海芽湯	煮	海帶芽,薑絲	冬瓜薏仁湯	煮	冬瓜,薏仁
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：34g、脂質：24g、總熱量：760kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：112g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：817kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2020/10/7 (星期三)	主食	日式海苔炒飯	炒	白米,高麗菜,三色丁,豬肉,海苔	香Q白飯	蒸	白飯	義大利麵	拌	麵條,玉米粒,蕃茄,紅蘿蔔,青豆仁,洋蔥,絞肉	雞肉飯	蒸	白米,洋蔥,絞肉,雞肉
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	蔥燒豬排	煮	豬排,蔥	泰式椒麻雞腿	拌	雞腿,洋蔥,青蔥,辣椒	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	白玉雞丁	煮	蘿蔔,紅蘿蔔,雞丁	★腰果花椰	煮	青花菜,紅蘿蔔,香菇,木耳,腰果	叉燒包	蒸	叉燒包
	副食	★紅蔘炒蛋	炒	紅蘿蔔,雞蛋,洋蔥	芹香黑輪*1	蒸	芹菜,黑輪	煉乳銀絲卷	炸	銀絲卷*1,煉乳	碳烤香腸	烤	香腸
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	炒	高麗菜,紅蘿蔔	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	燒仙草	煮	仙草汁,仙草凍,綠豆	鳳梨山粉圓	煮	鳳梨,山粉圓	★珍珠奶茶	煮	粉圓,奶粉,紅茶	奶茶西米露	煮	奶精,紅茶包,西谷米
	營養分析	醣類：114g、蛋白質：34g、脂質：28g、總熱量：844kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：112g、蛋白質：31g、脂質：26g、總熱量：803kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2020/10/8 (星期四)	主食	全穀飯	蒸	白米,全穀米	★起司焗烤飯	烤	白飯,絞肉,起司	燕麥飯	煮	白米,燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞肉,彩椒,鳳梨	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	鐵路豬排	滷	豬排,洋蔥	燒烤雞腿	烤	雞腿
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉,豆干,洋蔥,脆瓜	炸四季杏菇	炸	四季豆,杏鮑菇	★菜脯炒蛋	炒	雞蛋,菜脯,洋蔥,紅蘿蔔	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★起司肉腸	烤	起司肉腸	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	日式關東煮	煮	蘿蔔,紅蘿蔔,玉米塊,海帶結,米血,貢丸	飄香肉燥	煮	絞肉,洋蔥
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	油菜	炒	油菜,紅蘿蔔	四季豆	煮	四季豆
	湯品	筍絲豚骨湯	煮	筍絲,大骨	味噌豆腐湯(豆2)	煮	味噌,非基改豆腐	冬菜粉絲湯	煮	冬粉,冬菜,紅蘿蔔,竹筍,木耳,肉絲	★玉米濃湯	煮	玉米粒,雞蛋,洋蔥
	營養分析	醣類：126g、蛋白質：30g、脂質：29g、總熱量：885kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：127g、蛋白質：35g、脂質：26g、總熱量：886kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal	
	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	白米,胚芽米
	主菜	燒烤雞排	烤	雞排	轟炸雞翅	炸	雞翅	豆乳雞	炸	雞肉,洋蔥,青蔥,豆腐乳	京都豬排	滷	豬排
	副食	絞肉燒腐	煮	絞肉,豆腐,洋蔥,三色丁	海結燒肉	煮	蘿蔔,紅蘿蔔,海帶結	奶焗白菜	煮	大白菜,馬鈴薯,通心麵,青豆仁,玉米粒,百頁豆腐	麥香雞堡	炸	雞堡

2020/10/12 (星期一)	副食	XO醬公仔麵	煮	蒸煮麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	茄汁豆腐(豆3)	煮	非基改豆腐,青豆仁	★芙蓉蒸蛋	蒸	雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁、香鬆	米血滷味	煮	米血,豆干
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜、紅蘿蔔	大白菜	煮	大白菜
	湯品	★白菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	冬菜冬粉湯	煮	冬菜,冬粉	養生冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲、香菇	鮮筍湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：108g、蛋白質：34.5g、脂質：25g、總熱量：795kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：115g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：819kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal	
2020/10/13 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯,櫻花蝦,蔥	燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	酥炸海鮮排	炸	海鮮排	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	卡啦雞腿排	炸	雞腿排	蜜汁雞丁	煮	雞丁
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞肉、紅蘿蔔、杏鮑菇、百頁豆腐	米血鴨丁	煮	米血,鴨丁	古早味肉燥	煮	絞肉、皮絲、香菇、紅蘿蔔	菜脯蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕,菜脯
	副食	客家小炒	炒	芹菜、豆干、小魚乾、肉絲、紅蘿蔔	★QQ滷蛋*1	滷	雞蛋	★玉米炒蛋	炒	雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青蔥	★鮮茄炒蛋	煮	蕃茄,雞蛋
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	高麗菜	炒	高麗菜、紅蘿蔔	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	刺瓜豆皮湯	煮	大黃瓜,非基改豆皮	蔬菜豆腐湯	煮	豆腐、蕃茄、小白菜、芹菜	★洋芋濃湯	煮	洋蔥,洋芋,雞蛋
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：33.5g、脂質：25g、總熱量：747kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：113g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：822kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal	
2020/10/14 (星期三)	主食	黑胡椒鐵板麵	炒	麵、洋蔥、三色丁、絞肉	香Q白飯	蒸	白飯	什錦炒麵	炒	麵條、絞肉、豆芽、韭菜、紅蘿蔔	義大利肉醬麵	煮	麵,洋蔥,絞肉
	主菜	香烤雞腿	烤	雞腿	御膳大排	滷	豬大排	蜜汁叉燒肉	滷	豬肉、洋蔥、白芝麻	卡啦雞腿排	炸	雞腿排
	副食	上海湯包	蒸	湯包	玉米雞丁	煮	非基改玉米,雞丁	鮮蔬肉腸	拌	肉腸、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥	煉乳鬆餅	烤	鬆餅,煉乳
	副食	甘梅地瓜條	烤	地瓜條	雞塊*1薯餅*1	炸	雞塊,薯餅	奶黃包	蒸	奶黃包*1	★起士熱狗	烤	熱狗
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜、紅蘿蔔	鵝白菜	煮	鵝白菜
	湯品	紅豆芋圓湯	煮	紅豆、芋圓,	珍珠奶茶	煮	粉圓,奶茶粉	★奶香西米露	煮	芋頭、奶粉、西穀米	抹茶紅豆湯	煮	紅豆,抹茶粉
	營養分析	醣類：111g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：801kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：112g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：838kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal	
2020/10/15 (星期四)	主食	薏仁飯	蒸	白米、薏仁	維力炸醬麵(豆4)	煮	麵條,絞肉,非基改豆乾	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	法式香嫩豬排	魯	豬排	燒烤雞排	烤	雞排	薑母鴨	煮	鴨肉、高麗菜、玉米、米血、角螺	菲力嫩雞	烤	雞排
	副食	蘑菇雞丁	煮	雞肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	★沙茶肉羹	煮	筍絲,肉羹,紅蘿蔔,木耳,烏蛋	燒烤翅小腿	烤	翅小腿	★茶葉蛋	煮	雞蛋
	副食	★滷蛋	滷	雞蛋	叉燒包*1	蒸	叉燒包	客家小炒	炒	芹菜、豆干、肉絲、紅蘿蔔、魷魚絲	紅燒豬腩	煮	蘿蔔,豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜、紅蘿蔔	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,豬排骨	★海芽蛋花湯	煮	雞蛋、海帶芽	日式豆腐湯	煮	豆腐,洋蔥,小魚干
	營養分析	醣類：122g、蛋白質：30.5g、脂質：28g、總熱量：862kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：128g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：884kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal	
2020/10/16 (星期五)	主食	夏威夷炒飯	炒	白米、洋蔥、豬肉、三色豆、鳳梨	五穀飯	蒸	白飯,五穀飯	泡菜炒飯	炒	白米、泡菜、高麗菜、玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔、絞肉	白米飯	蒸	白米
	主菜	燒烤翅小腿	烤	翅小腿	香滷豬里肌	滷	豬里肌	紐奧良烤雞排	烤	雞排、洋蔥	檸檬雞翅	烤	雞翅
	副食	瓜仔肉燥	煮	脆瓜、絞肉、洋蔥	鐵板韭香雞柳	煮	豆芽菜,韭菜,雞柳	大阪燒高麗	煮	高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、肉片、柴魚	★玉米鵝蛋	煮	玉米,鵝蛋
	副食	奶黃包	蒸	奶黃包	★蔥花蛋	炒	雞蛋,蔥	茶葉蛋	滷	雞蛋	壽喜燒	煮	洋蔥,肉片
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	芥藍菜	炒	芥藍、紅蘿蔔	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	日式豚骨湯	煮	白蘿蔔、玉米、大骨,	筍絲大骨湯	煮	筍絲,豬大骨	玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、紅蘿蔔	★高麗菜蛋花湯	煮	高麗菜,雞蛋
	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：113g、蛋白質：35g、脂質：26g、總熱量：826kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
	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	白米,胚芽米
	主菜	日式燒肉	炒	豬排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	香雞排	炸	雞排	蒲燒魚	蒸	蒲燒鯛魚

2020/10/19 (星期一)	副食	★番茄豆腐	煮	番茄、豆腐、雞蛋	客家小炒(豆5)	炒	非基改豆乾、豬肉、芹菜	醃醬黑干	滷	豆干、洋蔥、酸菜、辣椒	黃金脆薯	炸	薯條			
	副食	豬肉餡餅	蒸	豬肉餡餅	★紅絲炒蛋	炒	紅蘿蔔、雞蛋	★蕃茄炒蛋	炒	雞蛋、蕃茄、青蔥	鐵板豬柳	煮	洋蔥、豬柳			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜、紅蘿蔔	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	羅宋湯	煮	高麗菜、馬鈴薯、洋蔥、芹菜、蕃茄	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐			
營養分析	醣類：114g、蛋白質：31g、脂質：29g、總熱量：841kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：112g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：828kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			
2020/10/20 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	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	芝麻烤雞翅	烤	雞翅	照燒豬排	煮	豬排	柑樹子蒸魚	蒸	魚片、豆腐、洋蔥、柑樹子、薑絲	糖醋咕咾肉	煮	肉丁、洋蔥			
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、番茄、脆瓜	炸四季杏菇	炸	四季豆、杏鮑菇	肉末百頁	煮	百頁、絞肉、紅蘿蔔、青豆仁	香辣干片	煮	豆干片			
	副食	蘑菇通心麵	煮	通心麵、三色丁	奶皇包*1	蒸	奶皇包	日式咖哩雞	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉	咖哩燒雞	煮	洋蔥、洋芋、雞肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	小白菜	燙	小白菜	油菜	炒	油菜、紅蘿蔔	油菜	煮	油菜			
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	蔥香豆腐湯(豆6)	煮	蔥、非基改豆腐	牛蒡雞湯	煮	雞肉、牛蒡、蘿蔔、香菇	冬粉料湯	煮	冬粉、肉絲、紅蘿蔔			
	營養分析	醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：818kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：110g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：820kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2020/10/21 (星期三)	主食	噴香雞絲飯	炒	白米、高麗菜、雞肉、洋蔥、三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	炸醬麵	拌	麵條、豆干、絞肉、紅蘿蔔、青豆仁、洋蔥	招牌炒飯	蒸	白米、洋蔥、絞肉			
	主菜	海苔雞米花	炸	雞米花、海苔粉	鐵路排骨	滷	豬大排	香酥雞腿	炸	雞腿	炸大雞腿	炸	大雞腿			
	副食	白菜蒸肉丸子	蒸	大白菜、絞肉	鳳梨雞丁	煮	鳳梨、洋蔥、紅椒、雞丁	★芹香拌蝦捲	拌	芹菜、洋蔥、紅蘿蔔、蝦捲	鮮肉餃子	煮	水餃			
	副食	★玉米吻魚炒蛋	炒	玉米粒、洋蔥、雞蛋、吻仔魚	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	湯包	蒸	湯包*2	麻辣魚蛋燒	煮	魚蛋、米血丁、豆腐皮			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	小白菜	炒	小白菜、紅蘿蔔	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	可可QQ	煮	可可、QQ	★紅豆牛奶	煮	紅豆、奶粉	紅豆芋圓	煮	紅豆、芋圓	珍珠紅茶	煮	紅茶包、粉圓			
	營養分析	醣類：112g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：849kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：832kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2020/10/22 (星期四)	主食	糙米飯	蒸	白米、糙米	什錦炒飯	炒	白飯、絞肉、三色豆	小米飯	煮	白米、小米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	醬燒豬排	魯	豬排	北平烤鴨	炒	鴨丁、九層塔	菲力雞排	烤	雞排	燒烤腿排	烤	雞腿肉			
	副食	南洋咖哩雞	煮	雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶	韓式泡菜鍋	煮	泡菜、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、米血	清水肉羹	煮	菜頭、肉絲、紅蘿蔔、金針菇、木耳	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	副食	★泰式酸甜炸蛋	炸	雞蛋	柳葉魚*1	炸	柳葉魚	砂鍋粉絲煲	煮	冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、絞肉、木耳	★肉燥鴿蛋	煮	絞肉、鴿蛋、洋蔥			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	大陸A菜	炒	大陸A菜、紅蘿蔔	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋、豆腐	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米、雞蛋、蔥	★酸辣湯	煮	豆腐、竹筍、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	玉米、雞蛋			
	營養分析	醣類：127g、蛋白質：33.5g、脂質：27g、總熱量：885kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：125g、蛋白質：32g、脂質：26g、總熱量：865kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2020/10/23 (星期五)	主食	★海苔焗烤飯	烤	白米、高麗菜、三色丁、豬肉、起司絲	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	家常炒麵	炒	麵條、絞肉、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜、豆芽	白米飯	蒸	白米			
	主菜	蒲燒魚片	蒸	魚片	三杯雞	煮	雞丁、九層塔	五味醬豬排	滷	豬排	三杯雞	煮	雞肉、九層塔			
	副食	冬瓜燒鴨	煮	鴨肉、米血、冬瓜	咖哩豬	煮	洋芋、紅蘿蔔、豬肉	針菇蒲瓜	煮	蒲瓜、肉片、金針菇、紅蘿蔔、木耳	蔥花條	烤	蔥花條			
	副食	螞蟻上樹	煮	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、冬粉、米粉	彩繪福州丸*1	煮	福州丸、蔬菜	★飄香滷蛋	滷	雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁、海苔	回鍋肉片	煮	肉片、高麗菜、宏蘿蔔			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	炒	高麗菜、紅蘿蔔	小白菜	煮	小白菜			
	湯品	金菇肉絲湯	煮	金針菇、筍絲、豬肉、紅蘿蔔	芹香黃瓜湯	煮	芹菜、大黃瓜	味噌湯	煮	豆腐、洋蔥	★白菜羹湯	煮	大白菜、豬肉、木耳、雞蛋			
	營養分析	醣類：104g、蛋白質：35.5g、脂質：26g、總熱量：792kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：833kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
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	白米、胚芽米				

2020/10/26 (星期一)	主菜	鹽酥雞排	炸	雞排	蠔油雞翅	滷	雞翅	泡菜肉片	炒	大白菜、肉片、紅蘿蔔、泡菜、洋蔥、青蔥	燒烤雞腿	烤	雞腿			
	副食	★開陽白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、金針菇、蝦米、豆皮肉	洋芋燒肉	煮	洋芋、紅蘿蔔、豬肉	蔬食三寶	炸	四季豆、馬鈴薯、紅蘿蔔、豆干	醬汁花枝丸X2	烤	花枝丸			
	副食	香烤蔥花捲	烤	蔥花捲	★丁香豆干(豆7)	炒	非基改豆乾、小魚乾、蔥、花生	★香鬆蒸蛋	蒸	雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁、香松	東坡燒肉	煮	肉丁、梅干、筍干			
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜、紅蘿蔔	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	★酸辣湯	煮	豆腐、筍絲、雞蛋、紅蘿蔔	麵線湯	煮	麵線、紅蘿蔔	★翡翠豆腐湯	煮	豆腐、翡翠、紅蘿蔔、雞蛋	高麗菜豆腐湯	煮	高麗菜、豆腐			
	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：115g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：827kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2020/10/27 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	飄香油飯	蒸	白飯、糯米飯、香菇	燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米			
	主菜	香酥魚片	炸	魚片	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	藥膳麻油雞	煮	雞肉、高麗菜、玉米、米血	紅燒排骨	滷	排骨			
	副食	黑胡椒雞丁	煮	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	黑椒韭香豬柳	炒	豆芽菜、韭菜、豬肉絲	★佛跳牆	煮	大白菜、竹筍、木耳、芋頭、烏蛋	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥、雞蛋			
	副食	薯餅	炸	薯餅	蒜香水餃*3	蒸	水餃	蜜汁印干	滷	豆干、洋蔥、青蔥	四川辣豆腐	煮	豆腐、絞肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜、紅蘿蔔	油菜	煮	油菜			
	湯品	刺瓜大骨湯	煮	大黃瓜、大骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	黃瓜肉片湯	煮	大黃瓜、肉片	★黃金濃湯	煮	玉米、雞蛋、洋蔥			
營養分析	醣類：99g、蛋白質：35g、脂質：26g、總熱量：770kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：110g、蛋白質：36g、脂質：27g、總熱量：827kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
2020/10/28 (星期三)	主食	咖哩肉絲炒麵	炒	麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔	香Q白飯	蒸	白飯	台式炒麵	炒	麵條、絞肉、豆芽、韭菜、紅蘿蔔	古早味肉燥麵	蒸	麵、洋蔥、絞肉			
	主菜	蘑菇豬排	魯	豬排	五味醬豬排	煮	豬排	日式滷豬排	滷	豬排、白芝麻	香酥雞腿排	炸	雞腿肉			
	副食	★鮮蔬炒蛋	炒	雞蛋、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜、鴨丁	照燒花枝丸	拌	花枝丸、洋蔥、柴魚、白芝麻	醬燒肉包	蒸	醬燒肉包			
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅、煉乳	★咖哩烏蛋	煮	洋芋、紅蘿蔔、烏蛋	★刈包	蒸	刈包*1、酸菜、花生粉	燒賣珍珠丸雙拼	蒸	燒賣、珍珠丸			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	燙	青江菜	菠菜	炒	菠菜、紅蘿蔔	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	熊貓奶茶	煮	珍珠、奶茶	蛙蛋紅茶	煮	紅茶、山粉圓	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：113g、蛋白質：29g、脂質：28g、總熱量：820kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：110g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：825kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
2020/10/29 (星期四)	主食	胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、蔬菜	糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	普羅旺斯雞腿	魯	雞腿	椒鹽燻雞	烤	雞肉	五香雞腿	滷	雞腿	糖醋肉片	煮	肉片、洋蔥			
	副食	筍乾扣肉	煮	肉丁、筍乾	蒲瓜燴肉	煮	蒲瓜、豬肉	培根青花	炒	青花菜、紅蘿蔔、香菇、培根	高麗菜粉絲	煮	高麗菜、冬粉			
	副食	蒸餃	蒸	水餃	甜辣醬香糯米腸	蒸	糯米腸	★南瓜炒蛋	炒	雞蛋、南瓜、洋蔥、紅蘿蔔	黃金魚排	炸	生鮮魚排			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	小白菜	燙	小白菜	高麗菜	炒	高麗菜	中國A菜	煮	中國A菜			
	湯品	日式味噌湯	煮	板豆腐、海帶芽	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔、豬大骨	鴨肉冬粉湯	煮	鴨肉、竹筍、酸菜、冬粉	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋			
	水 果				水 果				水 果				水 果			
營養分析	醣類：124g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：853kcal				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：28g、總熱量：862kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			
2020/10/30 (星期五)	主食	沙茶風味炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、豬肉	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	芋香炒飯	炒	白米、芋頭、紅蘿蔔、香菇、肉絲、魷魚絲	白米飯	蒸	白米			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、甜椒	豬肉鐵板燒	煮	豬肉片、洋蔥、蔥	糖醋豬柳條	炸	豬柳、洋蔥、彩椒	蜜汁雞翅	滷	雞翅			
	副食	塔香三杯雞	炒	雞肉、杏鮑菇、九層塔	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋	麻辣燙	煮	豆腐、筍片、酸菜、角螺、肉片	★米血關東煮	煮	米血、鵝蛋			
	副食	★台式蒸蛋	蒸	雞蛋	薯條拚甜不辣	炸	薯條、甜不辣	涼拌三絲	拌	海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔、芹菜	日式咖哩雞	煮	洋蔥、洋芋、雞肉			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜、紅蘿蔔	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	味噌海結肉絲湯	煮	海帶結、豬肉絲	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔、排骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜			
營養分析	醣類：108g、蛋白質：33g、脂質：24g、總熱量：780kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：113g、蛋白質：36g、脂質：27g、總熱量：839kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			

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。