

彰化高中109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19天)	2. 王子便當工廠 (供19天)	3. 潔達有限公司 (供19天)	4. 誠美便當工廠 (供19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★	10/05~10/08 (二) 4天	1次/週 (10/06地瓜飯) 1次/週 (10/07日式海苔炒飯) 1次/週 (10/08全穀飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/05地瓜飯) 1次/週 (10/06義大利麵) 1次/週 (10/08起司焗烤飯) 過敏原食物(10/08)	1次/週 (10/06糙米飯) 1次/週 (10/07義大利麵) 1次/週 (10/08燕麥飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/05胚芽米飯) 1次/週 (10/07雞肉飯) 過敏原食物(無)
		10/12~10/16 (三) 5天	1次/週 (10/13地瓜飯) 1次/週 (10/14黑胡椒鐵板麵) 1次/週 (10/15薏仁飯) 1次/週 (10/16夏威夷炒飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/12地瓜飯) 1次/週 (10/13櫻花蝦炒飯) 1次/週 (10/15維力炸醬麵) 1次/週 (10/16五穀飯) 過敏原食物(10/13)	1次/週 (10/13燕麥飯) 1次/週 (10/14什錦炒麵) 1次/週 (10/15薏仁飯) 1次/週 (10/16泡菜炒飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/12胚芽米飯) 1次/週 (10/14義大利肉醬麵) 過敏原食物(無)
		10/19~10/23 (四) 5天	1次/週 (10/20地瓜飯) 1次/週 (10/21噴香雞絲飯) 1次/週 (10/22糙米飯) 1次/週 (10/23海苔焗烤飯) 過敏原食物(10/23)	1次/週 (10/19地瓜飯) 1次/週 (10/20鐵板麵) 1次/週 (10/22什錦炒飯) 1次/週 (10/23五穀飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/20糙米飯) 1次/週 (10/21炸醬麵) 1次/週 (10/22小米飯) 1次/週 (10/23家常炒麵) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/19胚芽米飯) 1次/週 (10/21招牌炒飯) 過敏原食物(無)
		10/26~10/30 (五) 5天	1次/週 (10/27地瓜飯) 1次/週 (10/28咖哩肉醬炒麵) 1次/週 (10/29胚芽飯) 1次/週 (10/30沙茶風味炒飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/26地瓜飯) 1次/週 (10/27飄香油飯) 1次/週 (10/29鮮蔬蒸煮麵) 1次/週 (10/30五穀飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/27燕麥飯) 1次/週 (10/28台式炒麵) 1次/週 (10/29糙米飯) 1次/週 (10/30芋香炒飯) 過敏原食物(無)	1次/週 (10/26胚芽米飯) 1次/週 (10/28古早味肉醬麵) 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	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、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。	10/05~10/08 (二) 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)
		10/12~10/16 (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)
		10/19~10/23 (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)
		10/26~10/30 (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)
	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。	10/05~10/08 (二) 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 (10/05、10/07、10/08)	符合 過敏原食物 (10/08)
		10/12~10/16 (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 (10/15)	符合 過敏原食物 (無)	符合 過敏原食物 (10/15、10/16)

副菜	<p>，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>10/19~10/23 (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>	<p>符合 過敏原食物 (10/19)</p>	<p>符合 過敏原食物 (無)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/21)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/22)</p>
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）。</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、起司熟狗、熟狗棒、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、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>10/05~10/08 (二) 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>	<p>符合 過敏原食物 (10/07、10/08)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/05、10/08)</p>	<p>符合 過敏原食物 (無)</p>	<p>符合 過敏原食物 (無)</p>
		<p>10/12~10/16 (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</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/15)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/13、10/16)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/12、10/13)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/13、10/14)</p>
		<p>10/19~10/23 (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>	<p>符合 過敏原食物 (10/21、10/22)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/19、10/21)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/19、10/23)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/22)</p>
		<p>10/26~10/30 (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>	<p>符合 過敏原食物 (10/30)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/26、10/28)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/26、10/28、10/29)</p>	<p>符合 過敏原食物 (無)</p>
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>	<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</p>	<p>有</p>	<p>有</p>	<p>有</p>	<p>有</p>
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。</p> <p>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>10/05~10/08 (二) 4天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/06)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/06)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/07)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/08)</p>
		<p>10/12~10/16 (三) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/12)</p>	<p>符合 過敏原食物 (無)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/14、10/15)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/13、10/16)</p>
		<p>10/19~10/23 (四) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/22)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/21、10/22)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/22)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/22、10/23)</p>
		<p>10/26~10/30 (五) 5天 加工品及醃菜類次數 海鮮類及豆製品次數</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/26、10/30)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/27)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/26)</p>	<p>符合 過敏原食物 (10/27、10/29)</p>

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。</p> <p>2.避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	10/05-10/30共計19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	<p>依據學校午餐食物內容及營養基準</p> <p>高中男生 熱量 970 蛋白質(克) 34 脂肪(克) 30 醣類 (克) 141</p> <p>高中女生 熱量 750 蛋白質(克) 25 脂肪(克) 23 醣類 (克) 110</p>	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。