

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
2020/11/2 (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	壽喜燒肉飯	蒸	白米.胚芽米.豬肉.洋蔥
	主菜	五味醬豬排	滷	豬排	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	卡拉雞排	炸	雞排*1	脆皮雞排	炸	雞排
	副食	台式滷味	滷	豆皮角.肉片.米血.鮮筍片	XO高麗燒肉	煮	高麗菜.豬肉	★九層塔炒蛋	炒	雞蛋.九層塔.洋蔥.紅蘿蔔	★菜脯炒蛋	煮	雞蛋.菜脯
	副食	鬆餅熱狗棒	炸	熱狗棒	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	南洋咖哩肉片	煮	洋芋.紅蘿蔔.洋蔥.肉片	醬汁水餃*2	蒸	水餃
	青菜	油菜	燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜.紅蘿蔔	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海芽.薑絲	菇菇湯	煮	香菇.金針菇.木耳	元氣蔬菜湯	煮	番茄.高麗菜.紅蘿蔔.洋蔥	味噌豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：810kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2020/11/3 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	黑胡椒鐵板麵	煮	麵條.絞肉.洋蔥	糙米飯	煮	白米.糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蜜汁雞排	滷	雞排	御膳大排	滷	豬大排	沙茶肉片	煮	肉片.洋蔥.青蔥.紅蘿蔔	蒲燒鯛魚	蒸	蒲燒鯛魚
	副食	蘑菇豬柳	煮	豬柳.洋芋.洋蔥.紅蘿蔔	青花雞柳	煮	青花菜.雞柳.紅蘿蔔	青花翅小腿	煮	翅小腿.青花椰.紅蘿蔔	★焗烤三色芋頭	煮	芋頭.玉米.紅蘿蔔.乳酪絲
	副食	★古早味滷蛋	滷	雞蛋	蔥油餅捲	炸	蔥油餅捲	奶焗鮮蔬	煮	大白菜.洋芋.紅蘿蔔.洋蔥.玉米粒.通心麵	米血滷味	煮	米血.豆干
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜.木耳.紅蘿蔔	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	竹筍豚骨湯	煮	鮮筍	筍絲大骨湯	煮	筍絲.豬大骨	香菇雞湯	煮	白蘿蔔.雞肉.香菇	榨菜肉絲湯	煮	榨菜.肉絲
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal				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：25g、總熱量：815kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2020/11/4 (星期三)	主食	香菇油飯	蒸	香菇.薑片.糯米.肉絲	香Q白飯	蒸	白飯	古早味擔仔麵	炒	麵條.絞肉.豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔	雞肉絲飯	蒸	白米.洋蔥.雞肉.豬肉
	主菜	紐澳良雞翅	烤	生鮮雞翅	北平烤鴨	炒	鴨丁.九層塔	紐奧良雞排	烤	雞排	燒烤腿排	烤	雞肉
	副食	筍乾豬腳	煮	筍乾.肉丁	咖哩雞	煮	洋芋.紅蘿蔔.雞丁	和風鍋物燒	煮	白蘿蔔.紅蘿蔔.海帶結.玉米粒.柴魚	海苔脆薯	炸	薯條.海苔
	副食	如意水餃	蒸	水餃	麻婆豆腐(豆1)	煮	非基改豆腐.青豆仁	香烤藍莓派	烤	藍莓派	銀絲卷*1	蒸	銀絲卷
	青菜	空心菜	燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	高麗菜	炒	高麗菜.紅蘿蔔	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜
	湯品	綠豆薏仁	煮	綠豆.薏仁	黑糖山粉圓	煮	黑糖.山粉圓	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜塊.山粉圓	芋頭西米露	煮	芋頭.西谷米
	營養分析	醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：111g、蛋白質：32g、脂質：25g、總熱量：800kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2020/11/5 (星期四)	主食	紫米飯	蒸	白米.紫米	夏威夷炒飯	炒	白飯.絞肉.鳳梨	燕麥飯	煮	白米.燕麥	白米飯	蒸	白米
	主菜	法式風味豬排	烤	豬排	鹽酥雞	炸	雞丁	鐵路豬排	滷	豬排.洋蔥.青蔥.白芝麻	燒烤棒腿	烤	雞腿
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁.紅蘿蔔.菇類.白蘿蔔	★魷魚羹	煮	筍絲.魷魚.紅蘿蔔.木耳.鳥蛋	★花瓜肉燥烏蛋	煮	絞肉.烏蛋.花瓜.碎豆輪	鍋貼*1.燒賣*1.雙拼	蒸	鍋貼.燒賣
	副食	★起司烘蛋	烤	蒸蛋.起司	鮮肉包	蒸	鮮肉包	客家小炒	炒	豆干.肉絲.芹菜.紅蘿蔔.魷魚	鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	青菜	小白菜	燙	小白菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	青江菜	炒	青江菜.紅蘿蔔	蒲瓜	煮	蒲瓜.木耳.紅蘿蔔
	湯品	鮮蔬豆腐湯	煮	大白菜.豆腐	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米.雞蛋	味噌海芽湯	煮	海帶芽.洋蔥.柴魚片	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：127g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：895kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal	
	主食	沙茶風味炒麵	蒸	麵.高麗菜.豬肉	五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	炸醬麵	炒	麵條.豆干.絞肉.紅蘿蔔.青豆仁.洋蔥	白米飯	蒸	白米
	主菜	胖大爺雞腿	炸	雞腿	香烤豬排	烤	豬排	蔗香烤雞腿	烤	雞腿	香嫩豬排	滷	豬排
	副食	洋蔥炒肉片	炒	洋蔥.肉片	★毛豆滑蛋	煮	毛豆.雞蛋.紅蘿蔔	紅燒獅子頭	滷	獅子頭.大白菜.紅蘿蔔.木耳	辣拌海帶絲	煮	海帶絲

2020/11/6 (星期五)	副食	照燒丸子	烤	章魚丸	什錦肉燥(豆2)	煮	非基改豆乾,絞肉	虱目魚排	烤	魚排	咖哩洋芋	煮	洋蔥,洋芋,紅蘿蔔,雞肉				
	副食	★蒲瓜鮮燴	煮	蒲瓜,紅蘿蔔,蝦米,菇類	★蝦捲	烤	蝦捲	鮮炒花椰	炒	花椰菜,紅蘿蔔,肉片	檸檬翅腿	烤	翅腿				
	青菜	青江菜	燙	青江菜	油菜/高麗菜	燙	油菜/高麗菜	小白菜	炒	小白菜,紅蘿蔔	小白菜	煮	小白菜				
	飲料	飲料				飲料				舒跑				飲料			
	營養分析	醣類：89g、蛋白質：33.6g、脂質：26.5g、總熱量：728.9kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：110g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：817kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
<b>本日為本校109學年度校慶運動會，故當日供餐方式改為便當方式</b>																	
2020/11/9 (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	肉燥飯	蒸	白米,胚芽米,絞肉				
	主菜	燒烤雞排	烤	雞排	燒烤雞排	烤	雞排	蜜汁叉燒肉	拌	豬肉,洋蔥	泰式雞排	烤	雞排				
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	肉片,高麗菜,薑片,木耳,紅蘿蔔	海結燒肉	煮	蘿蔔,紅蘿蔔,海帶結,豬肉	★柴香虎皮蛋	拌	雞蛋,柴魚片	★茶碗蒸	蒸	雞蛋				
	副食	北斗肉圓	蒸	北斗肉圓	烏龍黑干(豆3)	滷	非基改豆乾,蔥	莎莎肉醬	煮	洋地瓜,蕃茄,洋蔥,紅蘿蔔,杏鮑菇,豆干丁,絞肉	醬汁肉圓*1	蒸	肉圓				
	青菜	油菜	燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	空心菜	炒	空心菜,紅蘿蔔	青江菜	煮	青江菜				
	湯品	★青菜蛋花湯	煮	小白菜,雞蛋	冬菜冬粉湯	煮	冬菜,冬粉	薑絲海芽湯	煮	海帶芽,薑絲	日式海芽湯	煮	海帶芽,洋蔥				
營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：111g、蛋白質：32g、脂質：25g、總熱量：802kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal				
2020/11/10 (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,雞蛋	燕麥飯	煮	白米,燕麥	白米飯	蒸	白米				
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉,鳳梨,彩椒	★宮保雞丁	炒	雞丁,花生,辣椒	蜜汁雞丁	煮	雞肉,洋蔥,白芝麻	冬瓜燒雞	煮	雞肉,冬瓜				
	副食	鐵板雞丁	炒	雞丁,洋芋,洋蔥,紅蘿蔔	炸四季杏菇	炸	四季豆,杏鮑菇	沙茶魷魚羹	煮	大白菜,竹筍,金針菇,木耳,紅蘿蔔,肉絲,魷魚	燒烤醬豆腐塊*1	煮	豆腐				
	副食	酥炸薯花	炸	薯花	★起司焗烤饅頭	烤	饅頭,起司	洋蔥烤香腸	拌	香腸,洋蔥	排骨酥	炸	肉丁				
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜,木耳,紅蘿蔔	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜,紅蘿蔔	大白菜	煮	大白菜				
	湯品	刺瓜大骨湯	煮	刺瓜,大骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米,雞蛋,紅蘿蔔	★玉米濃湯	煮	玉米粒,雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔	★玉米濃湯	煮	玉米,洋蔥,雞蛋				
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal				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：26g、總熱量：830kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			
2020/11/11 (星期三)	主食	黑胡椒肉醬麵	拌炒	麵,三色豆,絞肉,洋蔥	香Q白飯	蒸	白飯	義大利麵	煮	雞柳,蕃茄,洋蔥,絞肉,青豆仁,玉米粒,紅蘿蔔	義式肉醬麵	蒸	麵,洋蔥,蕃茄,絞肉,玉米				
	主菜	普羅旺斯雞排	滷	雞排	香酥鱈魚	炸	鱈魚排	椒鹽豬柳	炸	豬柳,洋蔥	勁辣雞腿排	炸	雞排				
	副食	酥烤吉拿棒	烤	吉拿棒	豆瓣鮮筍肉片	煮	筍片,豬肉,紅蘿蔔	★飄香滷蛋	滷	雞蛋	章魚燒*2	烤	章魚丸				
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	紅燒豆腐(豆4)	煮	非基改豆腐,青豆仁	美式拼盤	烤	薯餅*1,雞塊*1	煉乳鬆餅	蒸	鬆餅,煉乳				
	青菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	燙	油菜	鵝白菜	炒	鵝白菜,紅蘿蔔	高麗菜	煮	高麗菜,紅蘿蔔				
	湯品	百香椰果	煮	椰果,百香果	椰香西米露	煮	椰奶,西谷米	★QQ奶綠	煮	粉圓,奶粉,綠茶	珍珠奶茶	煮	粉圓,紅茶包,奶精				
	營養分析	醣類：100g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：725kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：112g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：835kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal			
2020/11/12 (星期四)	主食	小米飯	蒸	小米,白米	鮮蔬蒸煮麵	煮	蒸煮麵,蔬菜	糙米飯	煮	白米,糙米	白米飯	蒸	白米				
	主菜	挪威黃金魚排	炸	魚片	沙茶豬里肌	煮	豬里肌	義式烤雞排	烤	雞排,義式香料	米血燒鴨	煮	鴨肉,米血				
	副食	南洋咖哩雞	炒	雞肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥	鳳梨雞丁	煮	洋蔥,鳳梨,雞丁	麻婆豆腐	煮	豆腐,絞肉	★紅蘿蔔炒蛋	煮	雞蛋,紅蘿蔔,蝦仁				
	副食	XO醬公仔麵	炒	高麗菜,麵,木耳,紅蘿蔔	甜辣醬香糯米腸	蒸	糯米腸	蜜汁地瓜	拌	地瓜	湯包*2	蒸	湯包				
	青菜	小白菜	燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	高麗菜	炒	高麗菜,紅蘿蔔	大黃瓜	煮	大黃瓜,紅蘿蔔,木耳				
	湯品	味噌湯	煮	海帶芽,豆腐	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔,豬排骨	四神湯	煮	薏仁,排骨,四神藥包,皮絲	冬粉料湯	煮	冬粉,竹筍,肉絲				
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：127g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：872kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			

2020/11/13 (星期五)	主食	古早味油飯	蒸	香菇,薑片,糯米,肉絲	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	北平烤鴨	炒	鴨肉, 九層塔	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	金黃香酥雞腿	炸	雞腿	燒烤雞翅	烤	雞翅
	副食	白菜蒸肉丸子	蒸	大白菜, 絞肉	鐵板韭香雞柳	炒	豆芽菜, 韭菜, 雞柳	柴香章魚燒	拌	章魚燒, 洋蔥, 柴魚片, 白芝麻	轟烤地瓜	烤	地瓜
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋	★蔥花蛋	炒	雞蛋, 蔥	叉燒包	蒸	叉燒包*1	麻辣豆腐米血	煮	豆腐, 米血
	青菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜, 紅蘿蔔	花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	日式豚骨湯	煮	白蘿蔔, 玉米穗, 大骨	冬瓜蛤蠣湯	煮	冬瓜, 蛤蠣	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜, 排骨	菜頭肉片湯	煮	白蘿蔔, 肉片
	營養分析	醣類：89g、蛋白質：33.6g、脂質：26.5g、總熱量：728.9kcal			醣類：115.7g、蛋白質：26.1g、脂質：26.5g、總熱量：805.7kcal			醣類：113g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：825kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2020/11/16 (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	豬腩燴飯	蒸	白米, 胚芽米, 豬肉, 白蘿蔔
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	鐵路排骨	滷	豬大排	無骨香雞排	炸	雞排	無骨雞排	炸	雞排
	副食	麻辣燙	煮	豆皮角, 鮮筍片, 肉片, 豆腐	玉米雞丁	煮	非基改玉米, 紅蘿蔔, 雞丁	★番茄炒蛋	炒	雞蛋, 番茄, 青蔥	★泰式滷蛋*1	滷	雞蛋
	副食	香滷細腐	滷	細腐	海帶三絲(豆5)	炒	海帶, 非基改豆乾, 芹菜	肉燥貢丸	滷	絞肉, 貢丸, 豆干, 香菇	豬肉餃子*2	煮	水餃
	青菜	油菜	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	榨菜肉絲湯	煮	榨菜, 肉絲	芹香蘿蔔湯	煮	蘿蔔, 芹菜	味噌豆腐湯	煮	豆腐, 洋蔥, 柴魚片	★黃金濃湯	煮	玉米, 洋蔥, 雞蛋
	營養分析	醣類：110g、蛋白質：34.4g、脂質：26g、總熱量：811.6kcal			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：24g、總熱量：792kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2020/11/17 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	地瓜, 白米	炸醬麵	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	普羅旺斯雞腿	烤	雞腿	五香雞腿	滷	雞腿	紅燒魚	燴	魚肉, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	蒲燒鯛魚	蒸	蒲燒鯛魚
	副食	麻婆豆腐	煮	洋蔥, 豆腐, 絞肉, 三色豆	白醬洋芋	煮	洋芋, 紅蘿蔔	麻薑燒肉	煮	肉片, 高麗菜, 洋蔥, 玉米, 凍豆腐	★焗烤洋芋肉末	煮	洋芋, 豬肉, 乳酪絲
	副食	台式香腸	烤	香腸	煉乳鬆餅	蒸	鬆餅, 煉乳	★黃瓜什錦	煮	大黃瓜, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔, 肉片, 烏蛋	韓式泡菜鍋	煮	高麗菜, 豆腐, 泡菜
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	小白菜	燙	小白菜	小白菜	炒	小白菜, 紅蘿蔔	油菜	煮	油菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽, 雞蛋	味噌紫菜湯	煮	味噌, 紫菜	金針肉絲湯	煮	冬瓜, 金針, 肉絲	三絲湯	煮	白蘿蔔, 木耳, 豬肉
	營養分析	醣類：99g、蛋白質：37.9g、脂質：32g、總熱量：835.6kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：128g、蛋白質：31g、脂質：24g、總熱量：835kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2020/11/18 (星期三)	主食	★高麗菜飯	炒	高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦米, 肉絲	香Q白飯	蒸	白飯	飄香炒麵	炒	麵條, 絞肉, 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔	玉米肉絲炒飯	蒸	玉米, 肉絲, 洋蔥, 白米
	主菜	蜜汁豬排	滷	豬排	卡茲豬排	炸	豬排	*鹽酥雞	炸	雞肉, 九層塔	蜜汁雞腿	滷	雞腿
	副食	塔香三杯雞	炒	雞丁, 杏鮑菇, 米血, 九層塔	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜, 鴨丁	★蛋酥白菜滷	煮	大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋	奶黃包	蒸	奶黃包
	副食	茄汁鮮蔬甜不辣	炒	甜不辣, 西芹	螞蟻上樹	炒	冬粉, 絞肉	清蒸肉圓	蒸	肉圓*1	薯球*1 地瓜球*1 雙拼	炸	薯球, 地瓜球
	青菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜, 紅蘿蔔	炒竹筍	煮	竹筍
	湯品	QQ燒仙草	煮	燒仙草, QQ	蛙蛋紅茶	煮	山粉圓, 紅茶	紅豆QQ芋圓	煮	紅豆, 芋圓	抹茶紅豆	煮	紅豆, 抹茶粉
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal			醣類：115.7g、蛋白質：26.1g、脂質：26.5g、總熱量：805.7kcal			醣類：115g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：821kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2020/11/19 (星期四)	主食	五穀飯	蒸	五穀米, 白米	飄香油飯	蒸	白飯, 糯米, 花生, 香菇	小米飯	煮	白米, 小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	墨西哥雞排	煮	雞排	椒鹽燻雞	烤	雞肉	糖醋豬排	燴	豬排, 洋蔥, 彩椒, 白芝麻	菲力嫩雞	烤	雞排
	副食	京醬肉絲	炒	豬柳, 洋蔥, 豆薯, 青蔥	蒲瓜燴肉	煮	蒲瓜, 豬肉, 紅蘿蔔	海苔洋芋	烤	洋芋, 海苔粉	鐵板肉片	煮	肉片, 洋蔥
	副食	★鮮蔬炒蛋	炒	雞蛋, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔	香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	五更腸旺	煮	豆腐, 竹筍, 酸菜, 肉絲, 角螺, 木耳	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	小白菜	燙	小白菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	大陸A菜	炒	大陸A菜, 紅蘿蔔	中國A菜	煮	中國A菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	刺瓜, 大骨	筍片大骨湯	煮	筍片, 豬大骨	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔, 排骨, 芹菜	味噌湯	煮	洋蔥, 豆腐, 味噌
		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：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：128g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：895kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2020/11/20 (星期五)	主食	泰式肉醬麵	炒	麵、洋蔥、豬肉	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	日式咖哩烏龍麵	煮	雞柳、肉片、杏鮑菇、紅蘿蔔、肉絲、青蔥、毛豆仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	嫩烤雞翅	烤	雞翅	碳烤雞腿	烤	雞腿	三杯雞	煮	雞肉、九層塔
	副食	巧克力鬆餅	烤	鬆餅、巧克力	紅燒肉丁	煮	蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉丁	烏龍黑干	滷	豆干、白芝麻、肉絲、酸菜	碳烤香腸*1	烤	香腸
	副食	香烤地瓜條	烤	地瓜條	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	芝麻包	蒸	芝麻包*1	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉
	青菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	炒	高麗菜、紅蘿蔔	大白菜	煮	大白菜
	湯品	沙茶鮮蔬湯	煮	大白菜、鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳、豬肉	香蔥豆腐湯(豆6)	煮	非基改豆腐、蔥	鴨肉冬粉湯	煮	冬粉、鴨肉、筍片	酸菜肉片湯	煮	酸菜、肉片
	營養分析	醣類：118g、蛋白質：32.7g、脂質：24g、總熱量：818.8kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：112g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：820kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2020/11/23 (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	豬柳拌飯	蒸	白米、胚芽米、豬柳、洋蔥
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬柳、鳳梨、彩椒	照燒豬排	煮	豬排	糖醋魚	燴	魚肉、洋蔥、彩椒	辣醬腿排	烤	雞肉
	副食	貢丸肉燥	滷	絞肉、白蘿蔔、洋蔥、小貢丸	鳳梨雞丁	煮	鳳梨、洋蔥、雞丁	豉香干片	煮	豆干、洋蔥、木耳、豆豉、肉片、芹菜	★蝦仁滑蛋	煮	雞蛋、蝦仁
	副食	★焗烤通心麵	煮	通心麵、三色丁、起司	紅燒豆腐(豆7)	煮	非基改豆腐、青豆仁	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁、香鬆	麥克雞塊*2	炸	雞塊
	青菜	油菜	燙	油菜	油菜	燙	油菜	高麗菜	炒	高麗菜、紅蘿蔔	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋、青蔥	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	★翡翠豆腐湯	煮	翡翠、豆腐、雞蛋、芹菜	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋
	營養分析	醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：126g、蛋白質：32g、脂質：25g、總熱量：860kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2020/11/24 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	地瓜、白米	沙茶豬柳炒飯	炒	白飯、豬肉絲	糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	醬燒雞排	滷	雞排	蜜汁烤雞腿	烤	雞腿	卡啦雞腿堡	炸	雞肉	炸大雞腿	炸	大雞腿
	副食	冬瓜鴨丁	煮	冬瓜、鴨丁、薑片、米血	柴魚關東煮	煮	柴魚、非基改玉米、蘿蔔、紅蘿蔔、米血	泡菜豬肉鍋	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆腐、肉片	咖哩肉片	煮	洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、豬肉
	副食	★蒲瓜什錦	煮	蒲瓜、菇類、蝦米、木耳、紅蘿蔔	薯條拼甜不辣	炸	薯條、甜不辣	腰果四色	煮	玉米粒、洋地瓜、青豆仁、紅蘿蔔、腰果	高麗菜粉絲	煮	高麗菜、冬粉、豬肉
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜、木耳、紅蘿蔔	包心菜	燙	包心菜	青江菜	炒	青江菜、紅蘿蔔	油菜	煮	油菜
	湯品	什錦湯	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、柴魚片	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★酸辣湯	煮	竹筍、木耳、紅蘿蔔、雞蛋
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal			醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：814kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2020/11/25 (星期三)	主食	日式烏龍麵	炒	烏龍麵、海苔絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲	香Q白飯	蒸	白飯	★焗烤麵	燴	雞柳、番茄、玉米粒、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉、乳酪絲	傳統肉燥麵	蒸	麵、洋蔥、絞肉
	主菜	鐵路大排	滷	豬排	北平烤鴨	炒	鴨丁、九層塔	御膳肉排	滷	肉排、青蔥、白芝麻	嫩滷豬排	滷	豬排
	副食	麻油雞	炒	雞丁、高麗菜、豆腐、紅蘿蔔、薑片	咖哩豬	煮	洋芋、紅蘿蔔、豬肉	五香滷味	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、黑干、玉米塊、米血	桂冠大肉包	蒸	大肉包
	副食	★和風虎皮蛋	炸	雞蛋	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	港式雙拼	蒸	珍珠丸子*1、燒賣*1	關東煮	煮	白蘿蔔、香菇、米血
	青菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	燙	青江菜	菠菜	炒	菠菜、紅蘿蔔	小白菜	煮	小白菜
	湯品	相思撞珍奶	煮	珍珠、紅豆、奶茶	珍珠奶茶	煮	奶茶粉、粉圓	★珍珠奶茶	煮	粉圓、奶粉、紅茶	綠豆湯	煮	綠豆
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：116g、蛋白質：36g、脂質：26g、總熱量：845kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2020/11/26 (星期四)	主食	糙米飯	蒸	糙米、白米	義式香草肉醬拌麵	煮	麵條、絞肉、洋蔥、非基改玉米	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	香酥炸雞翅	炸	雞翅	御膳大排	滷	生鮮豬大排	辣子雞丁	炒	雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、小黃瓜	檸檬雞翅	烤	雞翅
	副食	白玉燒肉	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、肉丁	★魷魚羹	煮	筍絲、魷魚、紅蘿蔔、木耳、烏蛋	大阪燒高麗	炒	高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、肉片、柴魚片	花枝丸*2	烤	花枝丸
	副食	沙嗲粉絲	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、冬粉、米粉	奶皇包	蒸	奶皇包	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥	★蕃茄蛋豆腐	煮	番茄、雞蛋、豆腐
	青菜	小白菜	燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜、紅蘿蔔	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	玉米粒、三色丁、雞蛋、洋蔥、洋芋	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜、豬大骨	冬瓜肉片湯	煮	冬瓜、肉片	冬瓜湯	煮	冬瓜

	水 果			水 果			水 果			水 果			
營養分析	醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal			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：889kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			
2020/11/27 (星期五)	主食	茄汁炒飯	炒	高麗菜,三色豆,肉絲,白米	香Q白飯	蒸	白飯	海苔炒飯	炒	白米,紅蘿蔔,青豆仁,玉米粒,絞肉,海苔絲	白米飯	蒸	白米
	主菜	壽喜燒肉	煮	肉片,洋蔥,青蔥,白芝麻,大白菜	鹽酥雞	炸	雞丁	脆皮烤鴨	烤	鴨肉	沙茶燒雞	煮	雞肉
	副食	★紅蔘炒蛋	炒	紅蘿蔔,洋蔥,雞蛋	泡菜豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐,泡菜	照燒花枝丸	拌	花枝丸,洋蔥,白芝麻,柴魚	蔥花條	烤	蔥花條
	副食	香烤雞堡	烤	雞堡	小瓜香腸	烤	香腸,小黃瓜	煉乳銀絲捲	蒸	銀絲捲*1,煉乳	泰式打拋肉	煮	洋蔥,絞肉,番茄
	青菜	青江菜	燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜,紅蘿蔔	豆芽菜	煮	豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔,排骨	海芽薑絲湯	煮	海芽,薑絲	田園雞湯	煮	雞肉,玉米,菜頭,芹菜	★玉米蛋花湯	煮	玉米,雞蛋
	營養分析	醣類：99g、蛋白質：37.9g、脂質：32g、總熱量：835.6kcal			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：27g、總熱量：835kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2020/11/30 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	五穀飯	蒸	白飯,五穀飯	香Q白飯	煮	白米	白米飯	蒸	白米
	主菜	元氣大豬排	炸	豬排	燒烤雞排	烤	雞排	泰式椒麻雞丁	拌	雞丁,洋蔥	脆皮豬排	炸	豬排
	副食	日式咖哩雞	煮	雞丁,百頁豆腐,洋芋,紅蘿蔔	黑胡椒燴肉	煮	洋蔥,豬肉,非基改玉米	★起司炒蛋	炒	雞蛋,洋芋,玉米粒,紅蘿蔔,毛豆仁,起司	洋蔥雞丁	煮	洋蔥,雞丁
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉,大白菜	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	梅香地瓜條	烤	地瓜條,梅粉	火鍋煲	煮	大白菜,紅蘿蔔,木耳,冬粉
	青菜	油菜	燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	大陸A菜	炒	大陸A菜,紅蘿蔔	鵝白菜	煮	鵝白菜
	湯品	竹筍大骨湯	煮	竹筍,大骨	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔,排骨	金菇三絲湯	煮	金針菇,竹筍,紅蘿蔔,木耳	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：130g、蛋白質：30g、脂質：24g、總熱量：796kcal			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。