

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【使用台灣豬肉】

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		
2020/12/1 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		起司焗烤飯	烤	白飯.絞肉.起司		燕麥飯	煮	白米·燕麥		★滷肉飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.鵝蛋	
	主菜	日式蒲燒鯛	蒸	魚片		香煎豬排	煎	豬排		暖冬薑母鴨	煮	鴨肉·米血·玉米·高麗菜		蒲燒鯛魚	蒸	蒲燒鯛魚	
	副食	海結燒雞	煮	雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結		★黃瓜總匯	煮	大黃瓜.鳥蛋.木耳.紅蘿蔔		黃金柳葉魚	炸	柳葉魚*1		米血關東煮	煮	米血.蘿蔔.玉米.肉片	
	副食	麻辣燙	煮	米血.豆皮.茭片.豬肉		檸檬雞柳條	炸	檸檬雞柳條		麻辣豆干	拌	豆干·酸菜·肉絲		辣味餃子X2	蒸	水餃	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		豆芽菜	燙	豆芽菜		菠菜	炒	菠菜		菠菜	煮	菠菜	
	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		★台式酸辣湯	煮	豆腐·竹筍·紅蘿蔔·木耳·肉絲·雞蛋		味噌豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌	
	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：113g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：840kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
2020/12/2 (星期三)	主食	★海苔焗烤飯	蒸	白米、起司、豬肉、高麗菜、海苔		香Q白飯	蒸	白飯		香噴噴油飯	煮	糯米·肉絲·香菇		雞肉飯	煮	白米.洋蔥.絞肉.雞肉絲	
	主菜	轟炸大雞腿	炸	雞腿		麻油雞	煮	雞丁		轟炸雞腿	炸	雞腿		泰式腿排	烤	腿排	
	副食	義式風味燉肉	煮	豬肉、馬鈴薯、蕃茄、紅蘿蔔		XO高麗燒肉	煮	高麗菜.豬肉.紅蘿蔔		★芹香蝦捲	拌	蝦捲		麥克雞塊X2	炸	雞塊	
	副食	造型地瓜包	蒸	包子		咖哩洋芋	煮	洋芋.紅蘿蔔		造型地瓜包	蒸	造型地瓜包		紅茶雙色饅頭	蒸	紅茶雙色饅頭	
	青菜	油菜	川燙	油菜		空心菜	燙	空心菜		青江菜	炒	青江菜		大白菜	煮	大白菜.紅蘿蔔.木耳.金針菇	
	湯品	燒仙草	煮	綠豆、仙草		黑糖山粉圓	煮	黑糖.山粉圓		暖暖紅豆湯	煮	紅豆		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：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：841kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
2020/12/3 (星期四)	主食	燕麥飯	蒸	白米、燕麥		肉羹麵	煮	麵條.肉羹.筍絲.紅蘿蔔.木耳		糙米飯	煮	白米·糙米		地瓜飯	蒸	白米.地瓜	
	主菜	孜然板烤豬排	烤	新鮮豬排		鐵路排骨	滷	豬大排		香滷豬排	滷	豬排		炸雞腿	炸	雞腿	
	副食	花瓜肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜		蝦仁玉米滑蛋	炒	蝦仁.雞蛋.非基改玉米		鮮蔬洋芋	拌	洋芋·四季豆·紅蘿蔔		★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋	
	副食	北斗肉圓	蒸	北斗肉圓		煉乳甜心饅頭	蒸	煉乳.饅頭		★肉燥滷蛋	煮	雞蛋·絞肉		麻婆豆腐	煮	豆腐.絞肉	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		包心菜	燙	包心菜		高麗菜	炒	高麗菜		青江菜	煮	青江菜	
	湯品	★海芽魚乾蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋、小魚乾		味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌.非基改豆腐		結頭排骨湯	煮	結頭菜·排骨		★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.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：128g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：869kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
2020/12/4 (星期五)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、薑片		五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		★歐風焗烤麵	煮	螺旋麵·玉米粒·洋芋·紅蘿蔔·起司絲		白米飯	蒸	白米	
	主菜	板烤雞腿排	烤	新鮮雞肉		轟炸雞翅	炸	雞翅		紐奧良烤雞排	烤	雞排		元氣豬排	烤	豬排	
	副食	★古早味滷蛋	魯	雞蛋		海結燒肉	煮	蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉.海帶結		鮮蔬肉腸	拌	肉腸·洋蔥		烤香腸X1	烤	香腸	
	副食	玉米奶酥	炸	玉米奶酥		烏龍黑干(豆2)	滷	非基改豆乾		巧克力鬆餅	烤	鬆餅·巧克力醬		燒酒鴨	煮	高麗菜.豆皮.鴨肉.米血	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		油菜	燙	油菜		油菜	炒	油菜		豆芽菜	煮	豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔	
	湯品	★青菜蛋花湯	煮	青菜、雞蛋		菇菇湯	煮	香菇.杏鮑菇.木耳		★玉米濃湯	煮	玉米粒·雞蛋·洋蔥·紅蘿蔔		結頭菜湯	煮	結頭菜.豬肉	
	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：116g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：831kcal				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		咖哩飯	煮	白米.胚芽米.洋蔥.洋芋.豬肉	
	主菜	蜜汁豬排	滷	新鮮豬排		蔥燒豬里肌	煮	蔥.豬里肌		古早味筍乾豬腳	煮	豬肉·豆干·筍乾		京都排骨	滷	排骨	
	副食	塔香三杯雞	煮	雞丁、杏鮑菇、百頁豆腐、九層塔		黑椒韭香雞柳	炒	豆芽菜.韭菜.雞柳		★嫩Q蒸蛋	蒸	雞蛋		唐揚雞炸物	炸	雞丁.米血.地瓜	

2020/12/7 (星期一)	副食	XO醬公仔麵	炒	蒸魚麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	花生燒豆腐(豆3)	煮	花生.非基改豆腐	小瓜細腐	拌	豆腐·小黃瓜	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	酸辣湯	煮	筍絲、木耳、豬血、豆腐	★蛋花冬粉湯	煮	雞蛋.冬粉	薑絲海芽湯	煮	海帶芽·薑絲	★紫菜蛋花湯	煮	紫菜.雞蛋
	營養分析	醣類：118g、蛋白質：32.7g、脂質：24g、總熱量：818.8kcal				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：25g、總熱量：814kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal	
2020/12/8 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	日式蒸煮麵	炒	蒸煮麵.蔬菜	小米飯	煮	白米·小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	豆乳雞	炸	新鮮雞丁	鹽酥雞	炸	雞丁	卡拉雞腿排	炸	雞排	三杯腿排	煮	腿排.三杯醬
	副食	印度咖哩豬	煮	豬肉、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔	青花燴肉	炒	青花菜.紅蘿蔔.豬肉	洋蔥烤香腸	拌	香腸·洋蔥	鐵板豬柳	煮	洋蔥.豬柳
	副食	★紅蘿蔔炒蛋	炒	雞蛋、紅蘿蔔	鮮肉包	蒸	鮮肉包	★黃瓜什錦	煮	大黃瓜·金針菇·木耳·紅蘿蔔·肉片·烏蛋	鮮肉湯包X1	蒸	湯包
	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	大黃瓜
	湯品	結頭豚骨湯	煮	結頭菜、大骨	紫菜玉米湯	煮	紫菜.非基改玉米	金針湯	煮	冬瓜·金針	鮮蔬豆腐湯	煮	高麗菜.豆腐
	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：35g、脂質：28g、總熱量：834kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal	
2020/12/9 (星期三)	主食	炸醬麵	煮	麵、洋蔥、豆干、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	義式肉醬麵	煮	豬排、絞肉、青豆仁、洋蔥、紅蘿蔔、玉米粒、番茄	酢醬麵	煮	麵.洋蔥.絞肉
	主菜	糖醋咕咾肉	煮	新鮮豬肉、洋蔥、甜椒	醬燒肉片	煮	豬肉片.洋蔥	五味醬豬排	滷	豬排	炸雞排	炸	雞排
	副食	香酥大薯餅	炸	薯餅	米血鴨丁	煮	米血.鴨丁	★香嫩滷蛋	煮	雞蛋	烤熱狗X1	烤	熱狗
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	椒鹽魷魚雙圈圈	炸	魷魚圈.洋蔥圈	麥克雞塊	烤	雞塊*2	蔥香螺旋捲X1	蒸	蔥香螺旋卷
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔
	湯品	綠豆芋圓湯	煮	綠豆、芋圓	燒仙草	煮	仙草汁.綠豆.花豆	QQ奶綠	煮	粉圓·奶綠	綠豆芋圓湯	煮	綠豆.芋圓
	營養分析	醣類：118g、蛋白質：32.7g、脂質：24g、總熱量：818.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：114g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：825kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal	
2020/12/10 (星期四)	主食	小米飯	煮	白米、小米	什錦炒飯	炒	白飯.豬絞肉.三色豆	薏仁飯	煮	白米·薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	紐澳良雞翅	烤	生鮮雞肉	椒鹽燻雞	烤	雞肉	塔香三杯雞	炒	雞肉·米血	煙燻雞腿	烤	雞腿
	副食	泰式打拋豬	煮	豬肉、洋蔥、蕃茄	★什錦菇	煮	筍絲.金針菇.香菇.紅蘿蔔.木耳.烏蛋	南洋咖哩豬	煮	洋芋·紅蘿蔔·洋蔥·肉片	壽喜燒	煮	肉片.洋蔥
	副食	黃金鍋貼	蒸	鍋貼	小瓜香腸	炒	小黃瓜.香腸	甜滋滋蜜地瓜	炒	地瓜	辣味海帶豆干	煮	海帶.豆干
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	小白菜	燙	小白菜	油菜	炒	油菜	花椰菜	煮	花椰菜.菇.洋蔥
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	味噌豆腐湯	煮	豆腐·洋蔥	★金瓜濃湯	煮	洋蔥.南瓜.玉米.雞蛋
		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：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：870kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2020/12/11 (星期五)	主食	噴香雞絲飯	蒸	白米、高麗菜、雞肉、三色豆	五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	古早味雞肉飯	煮	白米·雞肉	白米飯	蒸	白米
	主菜	鐵路便當排骨	滷	生鮮豬排	燒烤雞排	烤	雞排	咕咾肉	炒	豬肉	沙茶雞丁	煮	雞丁.洋蔥
	副食	台式烤香腸	烤	香腸	黑椒燴肉	煮	洋蔥.豬肉.非基改玉米	香烤翅小腿	烤	翅小腿	泰式打拋肉	煮	洋蔥.絞肉.蕃茄
	副食	白菜蒸肉丸子	蒸	大白菜、絞肉	★肉燥滷蛋	滷	雞蛋.絞肉	港式叉燒包	蒸	叉燒包*1	花枝丸X2	烤	花枝丸
	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	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、小魚乾	筍片大骨湯	煮	筍片.豬大骨	茶壺湯	煮	雞肉·菜頭·香菇·木耳	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋.紅蘿蔔
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：818kcal			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	豬腩燴飯	煮	白米.胚芽米.豬肉.蘿蔔	
主菜	骰子雞丁	炸	雞肉	照燒豬排	煮	豬排	黑胡椒豬排	滷	豬排	炸大雞腿	炸	大雞腿	

2020/12/14 (星期一)	副食	白玉燒肉	煮	豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結	鳳梨雞丁	煮	鳳梨、洋蔥、雞丁	★肉燥滷蛋	煮	雞蛋、絞肉	炒公仔麵	煮	蒸煮麵、洋蔥、高麗菜、豬肉			
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、三色丁、起司	芹香豆干(豆4)	炒	芹菜、非基改豆乾	辣炒三絲	炒	海帶絲、豆干絲、芹菜、紅蘿蔔	海茸肉絲	煮	海茸、肉絲			
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	燙	油菜	高麗菜	炒	高麗菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	金菇肉絲湯	煮	木耳、金針菇、豬肉、筍絲	★巧達濃湯	煮	雞蛋、非基改玉米、紅蘿蔔	★元氣蔬菜湯	煮	西芹、洋蔥、大白菜、金針菇、雞蛋	★洋芋濃湯	煮	洋蔥、洋芋、玉米、雞蛋			
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：110g、蛋白質：32g、脂質：25g、總熱量：798kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2020/12/15 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯、櫻花蝦、絞肉	糙米飯	煮	白米、糙米	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	香雞排	炸	雞排	蒲燒鯛魚	蒸	蒲燒鯛魚			
	副食	★番茄炒蛋	炒	蕃茄、雞蛋、豆腐	紅燒肉丁	煮	蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉丁	烏龍黑干	滷	豆干、酸菜絲	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	副食	芹香甜不辣	炒	甜不辣、芹菜	薯條拼甜不辣	炸	薯條、甜不辣	海苔洋芋	烤	洋芋、海苔粉	麻辣米血豆腐	煮	米血、豆腐、豆皮、鵝蛋			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	蒲瓜	煮	蒲瓜、紅蘿蔔、木耳			
	湯品	刺瓜大骨湯	煮	刺瓜、大骨	芹香黃瓜湯	煮	大黃瓜、芹菜	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	冬粉料湯	煮	冬粉、豬肉、木耳、竹筍			
	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：111g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：822kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2020/12/16 (星期三)	主食	傳家油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、薑片	香Q白飯	蒸	白飯	擔仔乾麵	煮	麵條、豆芽、韭菜、紅蘿蔔	★肉鬆玉米蛋炒飯	煮	玉米、洋蔥、米、雞蛋、豬肉、肉鬆			
	主菜	板烤雞腿排	烤	新鮮雞腿排	香烤檸檬雞翅	烤	雞翅	蔗香烤雞腿	烤	雞腿	檸檬雞翅	蒸	雞翅			
	副食	洋蔥鹹豬肉	炒	洋蔥、鹹豬肉	日式洋蔥燒肉	煮	洋蔥、豬肉、紅蘿蔔、蔥	麻油米血	煮	米血、高麗菜	玉米可樂餅	炸	玉米可樂餅			
	副食	★茶香滷蛋	滷	雞蛋	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	美式熱狗棒	烤	熱狗棒	醬燒肉包	蒸	醬燒肉包			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	小白菜	炒	小白菜	高麗菜	煮	高麗菜、紅蘿蔔			
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜、山粉圓	綠豆湯圓	煮	綠豆、湯圓	冬至紅豆湯圓	煮	紅豆、湯圓	紅豆湯圓	煮	紅豆、湯圓			
	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：113g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：825kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2020/12/17 (星期四)	主食	胚芽飯	蒸	白米、胚芽	鐵板麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉	麥片飯	煮	白米、麥片	白米飯	蒸	白米			
	主菜	醬香滷豬排	滷	新鮮豬排	卡茲豬排	炸	豬排	蜜汁魚丁	拌	魚肉	菲力雞排	烤	雞排			
	副食	台式滷味	煮	米血、豆皮角、筍片、豬血、豬肉	柴魚關東煮	煮	柴魚、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、米血、非基改玉米	壽喜燒肉	煮	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜	韓式燒肉	煮	豬肉、洋蔥、泡菜			
	副食	豬肉餡餅	蒸	豬肉餡餅	泡菜水餃	蒸	水餃、泡菜	★玉米炒蛋	炒	雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔	玉米四喜	煮	玉米、絞肉、芋頭、紅蘿蔔			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	菠菜	炒	菠菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	沙茶鮮蔬湯	煮	大白菜、筍絲、豬肉、木耳	★酸辣湯(豆5)	煮	非基改豆腐、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	芹香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、排骨、芹菜	黃瓜肉絲湯	煮	黃瓜、肉絲			
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal				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：27g、總熱量：895kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2020/12/18 (星期五)	主食	義大利肉醬麵	煮	麵、洋蔥、三色丁、豬肉	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	夜市鐵板麵	煮	麵條、玉米粒、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉	白米飯	蒸	白米			
	主菜	普羅旺斯雞腿	滷	生鮮雞腿	北平烤鴨	炒	鴨丁、九層塔	茄汁雞丁	拌	雞肉	糖醋咕咾肉	煮	豬肉、洋蔥			
	副食	香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	豆瓣鮮筍肉片	炒	筍片、豬肉片、紅蘿蔔	小瓜黑輪	拌	黑輪、小黃瓜、紅蘿蔔	★茶葉蛋	煮	雞蛋			
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅、煉乳	焗烤玉米	烤	非基改玉米、紅蘿蔔、青豆仁、起司	甜滋滋饅頭	烤	烤饅頭*1	甜不辣滷味	煮	甜不辣、豆干			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	四季豆	煮	四季豆、紅蘿蔔、木耳			
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	香菇雞湯	煮	香菇、杏鮑菇、雞丁	神州味噌湯	煮	豆腐、洋蔥	菜頭湯	煮	白蘿蔔、豬肉			
	營養分析	醣類：117g、蛋白質：36g、脂質：26.5g、總熱量：850.5kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：823kcal				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	魷魚羹飯	煮	白米、胚芽米、蘿蔔、魷魚、金針菇、木耳、紅蘿蔔				

2020/12/21 (星期一)	主菜	日式豚肉燒	煮	生鮮豬排	招牌鹹豬肉	炒	洋蔥、鹹豬肉	咕咾肉	炒	豬肉	辣燒棒棒腿	滷	雞腿
	副食	冬瓜燒鴨	煮	鴨肉、冬瓜、米血	蒲瓜雞柳	煮	蒲瓜、雞柳、紅蘿蔔	古早味花生麵筋	煮	麵筋、香菇、冬瓜、花生	客家蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕、菜脯
	副食	香烤地瓜條	烤	地瓜條	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	三角薯餅	烤	大薯餅*1	★鮮茄炒蛋	煮	雞蛋、蕃茄
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	柴魚豆腐湯	煮	豆腐、小魚乾、海帶芽、柴魚片	麵線湯	煮	麵線、紅蘿蔔	★冬至湯圓	煮	湯圓、紅蘿蔔、木耳、肉絲、高麗菜、蝦皮	日式豆腐湯	煮	洋蔥、豆腐、味噌
	營養分析	醣類：89g、蛋白質：33.6g、脂質：26.5g、總熱量：728.9kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：110g、蛋白質：31g、脂質：24g、總熱量：780kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2020/12/22 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	義大利麵	煮	麵條、絞肉、洋蔥	燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	白米
	主菜	燒烤雞排	滷	生鮮雞排	鐵路排骨	滷	豬大排	★宮保雞丁	炒	雞肉、小黃瓜、油花生	進補麻油雞	煮	雞肉、豆腐
	副食	川味肉末	煮	蕃茄、絞肉、茄子	魷魚羹	煮	魷魚、筍絲、紅蘿蔔、木耳、烏蛋	肉燥油腐	煮	絞肉、油腐	炸麥克雞塊X3	炸	雞塊
	副食	客家小炒	炒	豆干、芹菜、紅蘿蔔、小魚乾	奶皇包	蒸	奶皇包	大阪燒高麗	煮	高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、肉片	莧菜炒肉絲	煮	莧菜、豬肉絲、紅蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	菠菜	炒	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	海芽肉絲湯	煮	海芽、豬肉絲	★玉米濃湯	煮	玉米粒、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、火腿	★黃金濃湯	煮	玉米、雞蛋、洋蔥
營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal			醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			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			
2020/12/23 (星期三)	主食	咖哩肉絲炒麵	炒	麵、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	★焗烤通心麵	煮	通心麵、薯片、玉米粉、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、起司、起司粉	古早味肉燥麵	煮	麵、洋蔥、絞肉
	主菜	椒鹽咕咾肉	炸	新鮮豬肉	宮保雞丁	煮	辣椒、雞丁	蜜汁叉燒肉	滷	叉燒肉	酥炸無骨雞排	炸	雞排
	副食	阿呆滷味	滷	米血、大溪黑豆干	泰式打拋豬	煮	洋蔥、九層塔、絞肉	★飄香茶葉蛋	煮	雞蛋	烤香腸X1	烤	香腸
	副食	甜辣糯米腸	蒸	糯米腸	螞蟻上樹	煮	冬粉、蔬菜	蔥香吉拿棒	烤	吉拿棒、蕃茄醬	造型包子X1	蒸	造型包子
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	炒	油菜	炒竹筍	煮	竹筍、木耳、胡蘿蔔
	湯品	紅豆湯圓	煮	紅豆、湯圓	蛙蛋紅茶	煮	山粉圓、紅茶	珍珠奶茶	煮	粉圓、奶茶	紅茶珍珠	煮	紅茶包、珍珠
營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal			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：27g、總熱量：844kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
2020/12/24 (星期四)	主食	全穀飯	蒸	白米、全穀米	★招牌油飯	炒	白飯、糯米飯、香菇、花生	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	檸檬雞翅	蒸	檸檬雞翅	燒烤雞排	烤	雞排	義式烤雞排	烤	雞排	嫩滷豬排	滷	豬排
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、肉丁	客家小炒(豆6)	炒	非基改豆乾、豬肉、芹菜	咖哩肉片	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、肉片	泡菜公仔麵	煮	蒸煮麵、洋蔥、豬肉、泡菜
	副食	香酥蘿蔔糕	炸	蘿蔔糕	蔥油餅捲	炸	蔥油餅捲	芝麻黑干	滷	豆干、酸菜絲、肉絲	咖哩雞丁	煮	洋蔥、芋芋、雞丁、紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	高麗菜	炒	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	冬瓜蛤蠣湯	煮	冬瓜、蛤蠣	日式味噌湯	煮	海帶芽、洋蔥	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋
	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：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：126g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：884kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			
2020/12/25 (星期五)	主食	★起司焗烤飯	烤	白米、起司、豬肉、高麗菜、三色丁	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	韓式石鍋拌飯	煮	白米、泡菜、玉米粉、木耳、紅蘿蔔、豆芽、海苔絲	白米飯	蒸	白米
	主菜	法式香嫩豬排	滷	生鮮豬排	香酥花枝排	炸	花枝排	鮮嫩炸雞腿	炸	雞腿	燒烤雞翅	烤	雞翅
	副食	★起司肉腸	煮	起司肉腸	咖哩雞	煮	洋芋、紅蘿蔔	雜菜粉絲	煮	冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	蒜香肉片	煮	肉片、蒜、洋蔥
	副食	XO醬公仔麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	★茶葉蛋	滷	雞蛋	港式醬燒包	蒸	醬燒包	嫩滷豆腐	煮	豆腐
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	大白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、金針菇
	湯品	玉米濃湯	煮	玉米粒、馬鈴薯、洋蔥	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔、豬排骨	大瓜香菇湯	煮	大黃瓜、香菇	酸菜雞湯	煮	酸菜、雞丁、冬粉
營養分析	醣類：118g、蛋白質：32.7g、脂質：24g、總熱量：818.8kcal			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：26g、總熱量：815kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			

2020/12/28 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯	香Q白飯	煮	白米	★肉燥飯	煮	白米,胚芽米,洋蔥,絞肉,鵪鶉蛋			
	主菜	醬香滷雞腿	滷	生鮮雞腿	脆皮雞腿酥	炸	雞腿酥	韓式雞排	烤	雞排	燒烤腿排	烤	腿排			
	副食	洋蔥鹹豬肉	炒	洋蔥、鹹豬肉	鮮筍魷魚	煮	筍絲,魷魚,紅蘿蔔,木耳	★高鈣起司炒蛋	炒	雞蛋,洋芋,玉米粒,紅蘿蔔,毛豆仁	炸薯餅X1	炸	薯餅			
	副食	上海湯包	蒸	湯包	泡菜豆腐(豆7)	煮	泡菜,非基改豆腐	梅香地瓜條	烤	地瓜,梅粉	高麗菜粉絲	煮	高麗菜,冬粉,絞肉,紅蘿蔔			
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	青江菜	煮	青江菜	油菜	炒	油菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	味噌野菇湯	煮	大白菜、菇類、味噌	芹香刺瓜湯	煮	芹菜,大黃瓜	養生冬瓜湯	煮	冬瓜	★玉米蛋花湯	煮	玉米,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：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：110g、蛋白質：32g、脂質：25g、總熱量：798kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2020/12/29 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	夏威夷炒飯	炒	白飯,絞肉,鳳梨	糙米飯	煮	白米,糙米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	日式蒲燒魚	蒸	新鮮魚片	照燒豬排	煮	豬排	紅燒魚	拌	魚肉	菲力雞排	烤	雞排			
	副食	南洋咖哩雞	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、洋蔥	茄汁雞丁	煮	洋蔥,雞丁	芹香貢丸	煮	貢丸	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼			
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋、起司	芹香黑輪	炒	芹菜,黑輪	砂鍋粉絲煲	煮	冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,絞肉,木耳	醬爆肉片	煮	肉片,洋蔥			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	青菜豆腐湯	煮	青菜、豆腐	★玉米濃湯	煮	雞蛋,非基改玉米,紅蘿蔔	結頭肉片湯	煮	結頭菜,肉片	海芽味噌湯	煮	海帶芽,味噌			
	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：111g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：830kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2020/12/30 (星期三)	主食	鹹豬肉炒飯	炒	白米、鹹豬肉、高麗菜、紅蘿蔔	香Q白飯	蒸	白飯	客家板條	煮	板條,豆芽,紅蘿蔔,韭菜,木耳	韓式泡菜炒飯	煮	白米,洋蔥,泡菜,豬肉,玉米			
	主菜	喀拉大雞排	炸	生鮮雞排	北平烤鴨	煮	鴨丁,九層塔	香酥雞翅	炸	雞翅	炸豬排	炸	豬排			
	副食	糖醋魚丁	炒	魚丁、洋蔥、彩椒	炸四季杏菇	炸	四季豆,杏鮑菇	茄汁甜不辣	拌	甜不辣	大肉包	蒸	大肉包			
	副食	香烤蔥花捲	烤	蔥花捲	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	港式叉燒包	蒸	叉燒包	★米血滷味	煮	米血,豆皮,鵪鶉蛋			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜,紅蘿蔔			
	湯品	熊貓奶綠	煮	珍珠、奶綠	珍珠奶茶	煮	奶茶粉,粉圓	紅蛙撞奶	煮	粉圓,奶茶	抹茶紅豆湯	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：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：114g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：823kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2020/12/31 (星期四)	主食	糙米飯	蒸	白米、糙米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵,蔬菜	小米飯	煮	白米,小米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	新鮮豬肉、洋蔥、甜椒	椒鹽燻雞	烤	雞肉	蜜汁烤雞腿	烤	雞腿	客家鹹豬肉	煮	肉片,洋蔥			
	副食	蘑菇雞丁	炒	雞肉、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔	麻辣香滷味(豆8)	滷	米血,非基改豆乾	泡菜火鍋	煮	肉片,泡菜,豆腐	★茶碗蒸	蒸	雞蛋,蝦仁			
	副食	酥炸小雞塊	炸	雞塊	鮮肉包	蒸	鮮肉包	海苔洋芋	烤	洋芋,海苔粉	洋芋燒雞	煮	洋芋,雞丁			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	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	筍片大骨湯	煮	筍片,豬大骨	香菇雞湯	煮	白蘿蔔,雞肉,香菇	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔,豬肉			
	營養分析	百分百果汁 醣類：118g、蛋白質：32.7g、脂質：24g、總熱量：818.8kcal				百分百果汁 醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				百分百果汁 醣類：127g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：875kcal				百分百果汁 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			
豬肉產地	使用台灣豬肉				使用台灣豬肉				使用台灣豬肉				使用台灣豬肉			

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。