

# 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
2021/1/4 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米		地瓜飯	蒸	地瓜、白飯		香Q白飯	煮	白米	
	主菜	挪威黃金魚排	炸	生鮮魚排		豬肉鐵板燒	煮	洋蔥、豬肉片		黑胡椒燒肉	燒	肉片	
	副食	台式滷味	煮	竹筍、米血、豆皮、百頁豆腐、金針菇		咖哩雞	煮	洋芋、紅蘿蔔、雞丁		★嫩Q蒸蛋	蒸	雞蛋	
	副食	酸甜蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕		★焗烤蒸蛋	烤	雞蛋、起司		紅燒百頁	燒	百頁	
	青菜	油菜	川燙	油菜		空心菜	燙	空心菜		高麗菜	炒	高麗菜	
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨		冬菜冬粉湯	煮	冬菜、冬粉		神州味噌湯	煮	豆腐、洋蔥	
	營養分析	醣類：107g、蛋白質：33.5g、脂質：28g、總熱量：814kcal				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：25g、總熱量：811kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2021/1/5 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		鐵板麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉		小米飯	煮	白米、小米	
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞腿排		香雞排	炸	香雞排		蘑菇醬豬排	煮	豬排	
	副食	筍乾豬腳	煮	肉丁、豬腳、筍乾		★鮮瓜彩繪	煮	大黃瓜、紅蘿蔔、烏蛋		辣子雞丁	炒	雞肉、米血	
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗		香芋包	蒸	香芋包		黃瓜什錦	煮	大黃瓜、紅蘿蔔、肉片、烏蛋、木耳	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		高麗菜	燙	高麗菜		鵝白菜	炒	鵝白菜	
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋		紫菜玉米湯	煮	紫菜、非基改玉米		金針肉絲湯	煮	金針、冬瓜、肉絲	
	營養分析	醣類：99g、蛋白質：35g、脂質：26g、總熱量：770kcal				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：25g、總熱量：808kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2021/1/6 (星期三)	主食	黃金焗烤飯	烤	白米、高麗菜、三色豆		香Q白飯	蒸	白飯		白醬義大利麵	煮	麵、三色豆、洋芋、洋蔥、絞肉	
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔		燒烤雞排	烤	雞排		黃金炸雞腿	炸	雞腿	
	副食	糖醋魚丁	炒	魚丁、洋蔥、甜椒		什錦肉燥(豆1)	煮	非基改豆干、絞肉		★佛跳牆	煮	大白菜、竹筍、排骨、芋頭、烏蛋	
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派		★蔥花蛋	炒	雞蛋、蔥		香烤饅頭	烤	饅頭	
	青菜	菠菜	川燙	菠菜		青江菜	燙	青江菜		青江菜	炒	青江菜	
	湯品	燒仙草	煮	綠豆、仙草汁		燒仙草	煮	綠豆、花豆、仙草汁		珍珠奶綠	煮	粉圓、奶綠	
	營養分析	醣類：113g、蛋白質：29g、脂質：28g、總熱量：820kcal				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：840kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2021/1/7 (星期四)	主食	蕎麥飯	蒸	白米、蕎麥		★櫻花蝦炒飯	炒	白飯、櫻花蝦、絞肉		薏仁飯	煮	白米、薏仁	
	主菜	骰子雞丁	炸	新鮮雞丁		蔥燒豬排	煮	豬排、蔥		照燒魚丁	炒	魚肉	
	副食	佛蒙特咖哩	煮	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥		韓式泡菜年糕鍋	煮	泡菜、蘿蔔、紅蘿蔔、年糕、米血		鐵板燒肉	煮	豬肉、高麗菜	
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色豆		薯條+甜不辣	炸	薯條、甜不辣		鮮蔬洋芋	拌	洋芋、四季豆、紅蘿蔔	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		包心菜	燙	包心菜		油菜	炒	油菜	
	湯品	日式味噌湯	煮	板豆腐、海帶芽		冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲		★台式酸辣湯	煮	豆腐、竹筍、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	
	營養分析	醣類：125g、蛋白質：32g、脂質：25g、總熱量：853kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：128g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：879kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal	
2021/1/8 (星期五)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳		香Q白飯	蒸	白飯		沙茶豬肉燴飯	煮	白米、肉片、高麗菜	
	主菜	蘑菇豬排	煮	生鮮豬排		香烤檸檬雞翅	烤	雞翅		糖醋雞	炒	雞肉	
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭		蒜香奶油杏鮑菇	煮	蒜頭、杏鮑菇		芹香黑輪	炒	黑輪、芹菜	

2021/1/8 (星期五)	副食	香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	絞肉玉米	煮	絞肉,非基改玉米,紅蘿蔔,青豆仁	台灣小吃雙拼	蒸	鍋貼*1,珍珠丸*1	蔥花條X1	烤	蔥花條				
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	花椰菜	煮	花椰菜				
	湯品	★酸辣湯	煮	筍絲、木耳、紅蘿蔔、豆腐、雞蛋	★酸辣湯(豆2)	煮	非基改豆腐,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔,排骨	★高麗菜蛋花湯	煮	高麗菜,雞蛋				
	營養分析	醣類：106g、蛋白質：35g、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：115g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：837kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
2021/1/11 (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	豬柳燴飯	煮	白米,胚芽米,豬柳,洋蔥				
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、彩椒、鳳梨	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	蜜汁叉燒肉	滷	叉燒肉	日式炸雞排	炸	雞排				
	副食	洋蔥炒肉片	炒	洋蔥、肉片	筍乾燒肉	煮	筍乾,豬肉	★肉燥滷蛋	滷	雞蛋,絞肉	★蕃茄炒蛋	煮	番茄,雞蛋				
	副食	★烏龍滷蛋	魯	雞蛋	★荷包蛋	煎	雞蛋	鮮蔬細腐	拌	豆腐,小黃瓜	醬汁肉圓X1	蒸	肉圓				
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	菠菜	煮	菠菜				
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	金菇肉絲湯	煮	金針菇,豬肉絲	★玉米濃湯	煮	玉米粒,洋蔥,紅蘿蔔,雞蛋	魚干味噌豆腐湯	煮	小魚干,豆腐,味噌				
	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：111g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：810kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			
2021/1/12 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	什錦炒飯	炒	白飯,絞肉,三色豆	麥片飯	煮	白米,麥片	白米飯	蒸	白米				
	主菜	黃金厚豬排	炸	生鮮豬排	鐵路排骨	滷	豬大排	紅燒鴨	煮	鴨肉,米血,玉米,角螺	鳳梨咕咾肉	煮	肉丁,鳳梨,洋蔥				
	副食	花瓜燒雞	煮	雞丁、白蘿蔔、花瓜	鳳梨雞丁	煮	鳳梨,洋蔥,雞丁	照燒花枝丸	拌	花枝丸	湯包X2	蒸	湯包				
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵,高麗菜,紅蘿蔔,木耳	雞柳條+地瓜球	炸	雞柳條,地瓜球	肉絲銀芽	炒	豆芽,紅蘿蔔,韭菜,肉絲	咖哩燒雞	煮	洋蔥,洋芋,雞肉,紅蘿蔔				
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	油菜	炒	油菜	炒蒲瓜	煮	蒲瓜,木耳,紅蘿蔔				
	湯品	三絲湯	煮	鮮筍絲,紅蘿蔔,木耳	刺瓜豆皮湯	煮	大黃瓜,非基改豆皮	三絲湯	煮	金針菇,竹筍,紅蘿蔔,木耳,肉絲	★玉米濃湯	煮	洋蔥,玉米,雞蛋				
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：34g、脂質：24g、總熱量：760kcal				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：817kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal			
2021/1/13 (星期三)	主食	蕃茄肉醬麵	煮	麵,洋蔥,三色丁,絞肉,蕃茄	香Q白飯	蒸	白飯	古早味雞肉飯	煮	白米,雞肉	高麗菜拌飯	煮	白米,高麗菜,豬肉,紅蘿蔔				
	主菜	沙嗲雞腿	魯	生鮮雞腿	醬燒雞腿	滷	雞腿	鐵路豬排	滷	豬排	煙燻雞腿	烤	雞腿				
	副食	炸物拼盤	炸	薯球、小雞塊	XO高麗燒肉	煮	高麗菜,豬肉	和風鍋物燒	煮	白蘿蔔,海帶結,玉米塊	梅粉薯條	炸	薯條				
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅	芹香豆干	炒	芹菜,非基改豆干	雙色QQ球	炸	地瓜球,芝麻球	叉燒包X1	蒸	叉燒包				
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜				
	湯品	珍珠奶茶	煮	珍珠、奶茶	黑糖山粉圓	煮	黑糖,山粉圓	燒仙草	煮	小蘇打,紅豆,綠豆,花豆,仙草	抹茶紅豆湯	煮	紅豆,抹茶粉				
	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：114g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：840kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
2021/1/14 (星期四)	主食	糙米飯	蒸	白米、糙米	炸醬蒸煮麵	炒	蒸煮麵,炸醬	小米飯	煮	白米,小米	白米飯	蒸	白米				
	主菜	日式蒲燒鯛	煮	生鮮魚片	巴比Q烤豬排	烤	豬排	卡拉香雞排	炸	雞排	客家鹹豬肉	煮	豬肉,洋蔥				
	副食	杏鮑菇燒雞	煮	雞肉,杏鮑菇,紅蘿蔔,百頁豆腐	魷魚羹	煮	魷魚,筍絲,紅蘿蔔,木耳	★起司炒蛋	炒	雞蛋,洋芋,紅蘿蔔,毛豆仁,玉米粒,起司	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜,鴨肉				
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋,起司	蒜香水餃	蒸	水餃,蒜頭	台式蒼蠅頭	炒	絞肉,紅蘿蔔,豆干,四季豆	鮮蔬豆皮	煮	高麗菜,豆皮				
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	高麗菜	炒	高麗菜	青江菜	煮	青江菜				
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜,薑絲,豆皮	海芽豆腐湯(豆4)	煮	海芽,非基改豆腐	肉骨茶	煮	白蘿蔔,排骨	★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：126g、蛋白質：30g、脂質：29g、總熱量：885kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：126g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：901kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
	主食	古早味油飯	蒸	糯米、豬肉、香菇、三色丁、油蔥酥	五穀飯	蒸	白飯,五穀飯	台南擔仔麵	炒	麵條,絞肉,韭菜,豆芽,紅蘿蔔	白米飯	蒸	白米				
	主菜	紐澳良雞翅	烤	生鮮雞翅	鹽酥雞	炸	雞丁	茄汁魚丁	炒	魚肉	泰式腿排	烤	腿排				

2021/1/15 (星期五)	副食	藥膳鴨寶鍋	煮	鴨肉、米血、冬瓜	三杯杏菇米血	煮	杏鮑菇、米血、九層塔	酸辣翅小腿	烤	翅小腿	★關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、米血、香菇、鵝蛋
	副食	碳烤香腸	烤	香腸	鮮蔬獅子頭	煮	獅子頭、紅蘿蔔、金針菇	港式叉燒包	蒸	叉燒包*1	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	小白菜	炒	小白菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	鮮筍絲、排骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	筍仔湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：108g、蛋白質：34.5g、脂質：25g、總熱量：795kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：112g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：835kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/1/18 (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	泰式咕咾肉	炒	肉丁、彩椒、鳳梨	卡茲豬排	炸	豬排	紐奧良雞排	烤	雞排	糖醋排骨	煮	排骨、洋蔥
	副食	南洋咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	咖哩雞	煮	洋芋、紅蘿蔔、雞丁	★蔥香菜脯蛋	炒	雞蛋、菜脯	★火腿炒蛋	煮	火腿、雞蛋
	副食	波浪薯條	炸	波浪薯條	★玉米滑蛋	炒	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁	梅香地瓜條	炸	地瓜、梅粉	泡菜公仔麵	煮	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、泡菜
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、板豆腐、小魚乾	麵線湯	煮	麵線	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋、青蔥	★黃金濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋
	營養分析	醣類：103g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：795kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：113g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：824kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2021/1/19 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米	沙茶豬柳炒飯	炒	白飯、豬肉絲	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	轟炸大雞排	炸	生鮮雞排	燒烤雞排	烤	雞排	古早味滷肉	煮	豬肉、筍乾、梅干菜	鹽酥雞	炸	雞肉
	副食	★鵝蛋肉燥	煮	鵝蛋、豬肉、花瓜、洋蔥	菇菇豆腐(豆5)	煮	杏鮑菇、非基改豆腐、紅蘿蔔	香酥柳葉魚	烤	柳葉魚	辣味水餃X2	蒸	水餃
	副食	黃金鍋貼	蒸	鍋貼	小瓜香腸	烤	香腸、小黃瓜	大阪燒高麗	炒	高麗菜、豆芽菜、肉片	★鵝蛋肉燥	煮	鵝蛋、絞肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	柴香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、柴魚片	冬瓜蛤蠣湯	煮	冬瓜、蛤蠣	味噌海芽湯	煮	海帶芽、豆腐	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：110g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：828kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
<b>豬肉產地</b>		<b>台灣</b>			<b>台灣</b>			<b>台灣</b>			<b>台灣</b>		
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。