

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				誠美		
	菜名	烹調方式	內容物	菜名	烹調方式	內容物	
2024/2/16 (星期五)	主食	全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	煮	白米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	法式炸豬排	炸	豬排
	副食	赤肉燒白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、竹筍、豬肉	蒸肉圓X1	蒸	肉圓
	副食	★恰恰造型魚排	炸	小魚排	泡菜燒肉	煮	豬肉、大白菜、洋蔥、紅蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、味噌、豆腐	★小魚玉米海芽湯	煮	海帶芽、玉米、小魚干
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2024/2/17 (星期六)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	煮	米、五穀米
	主菜	香酥豬排	炸	豬肉	清湯燉雞	煮	雞肉、米血糕、紅蘿蔔
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	鹹豬肉片	煮	豬肉、洋蔥
	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	麻辣豆腐	煮	豆腐、豬肉、紅蘿蔔、青豆仁
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	大黃瓜	煮	大黃瓜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍、排骨	★榨菜蛋花湯	煮	榨菜、雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/2/19 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★咖哩飯	煮	白米、胚芽米、豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色豆	炒泡麵	煮	王子麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔
	副食	港式燒賣	蒸	燒賣	★黃金柳葉魚X1	炸	柳葉魚
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	白菜金針肉絲湯	煮	大白菜、胡蘿蔔、金針菇、木耳、豬肉	味噌豆腐湯	煮	洋蔥、豆腐
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2024/2/20 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	古早味豬腩煲	煮	肉丁、白蘿蔔、胡蘿蔔	花瓜燒雞	煮	花瓜、雞肉、紅蘿蔔
	副食	麻油燒雞	煮	雞肉、高麗菜、杏鮑菇	★焗烤黃金蛋X1	煮	雞蛋、乳酪絲
	副食	★玉米滑蛋	炒	玉米粒、洋蔥、雞蛋	客家板條	煮	板條、豆芽菜、豬肉、紅蘿蔔
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	板豆腐、胡蘿蔔、木耳、竹筍、雞蛋	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/2/21 (星期三)	主食	黑嚕嚕韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥、豬肉；三色丁、豆干	義大利肉醬麵	煮	麵、洋蔥、豬肉、番茄、玉米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	無骨雞排	炸	無骨雞排
	副食	韓風麻糬包	烤	麻糬包	巧克力雙層鬆餅X1	烤	巧克力鬆餅
	副食	轟炸脆薯	炸	薯條	糖醋獅子頭X1	煮	獅子頭、豆芽菜、紅蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	綠豆燒仙草	煮	綠豆、燒仙草	珍珠奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2024/2/22 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米、紫米	白米飯	煮	白米
	主菜	★香酥魚排	炸	魚排	照燒豬排	魯	豬排
	副食	瓜仔肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	xo醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	米血滷味	煮	米血、豆干、紅蘿蔔、海帶
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	★玉米濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋
		百分百果汁【柳橙】			百分百果汁【柳橙】		

	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2024/2/23 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	鐵路排骨	煮	豬排	涮涮燒肉	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔
	副食	特台式滷味	煮	竹筍、豆皮、米血、豬肉	日式關東煮	煮	白蘿蔔.紅蘿蔔.玉米.豬肉.豆皮
	副食	★麻婆蒸蛋	蒸	雞蛋、三色豆、絞肉	豬肉鍋貼X1	蒸	鍋貼
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	結頭菜湯	煮	結頭菜
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2024/2/26 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	夜市炸雞排	炸	雞排	紅燒豬腩	煮	豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔
	副食	梅干瓜子肉燥	煮	肉燥、洋蔥、脆瓜、梅干	★焗烤白醬玉米	煮	洋蔥.玉米.豬肉.乳酪絲
	副食	金門大鍋貼	蒸	鍋貼	章魚丸X1雞塊X1	炸	章魚丸.雞塊
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	菠菜	煮	菠菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	筍仔湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2024/2/27 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	蜜汁烤豬排	烤	豬排	照燒雞排	魯	雞排
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁、冬瓜、米血、百頁豆腐	★洋蔥炒蛋	煮	雞蛋.洋蔥
	副食	白花炒中卷	炒	白花菜、胡蘿蔔、魷魚圈	爆香肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.雞蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2024/2/29 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	煮	白米
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	三杯雞	煮	雞肉.米血糕
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	雞蛋、蕃茄、豆腐	銀芽肉絲	煮	豆芽菜.豬肉.紅蘿蔔.木耳
	副食	黃金雞柳條	炸	調理雞柳條	和風醬燒豆腐X1	煮	豆腐.洋蔥
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	柴香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、柴魚片	★玉米蛋花湯	煮	玉米.雞蛋
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
豬肉來源產地		臺灣			臺灣		
目前供應油品		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11項致過敏性原料，包含：1、甲殼類及其製品；2、芒果及其製品；3、花生及其製品；4、牛奶、羊奶及其製品；5、蛋及其製品；6、堅果類及其製品；7、芝麻及其製品；8、含麩質之穀物及其製品；9、大豆及其製品；10、魚類及其製品；11、使用亞硫酸鹽類等。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。