

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
2023/7/31 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	米.胚芽米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮	金門炒馬麵	煮	王子麵.豆芽菜
	副食	蒸肉丸子	蒸	絞肉	卡啦雞排	炸	雞排
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	日式味噌湯	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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal	
2023/8/1 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	米
	主菜	佛蒙特咖哩豬	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	玉米燒雞	煮	玉米.雞肉
	副食	★番茄炒蛋	煮	番茄、雞蛋、豆腐	★蝦仁蒸蛋	蒸	蝦仁.雞蛋
	副食	黃金脆薯	炸	薯條	醬燒滷味	煮	豆干.米血
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	筍香排骨湯	煮	鮮筍絲、排骨	海芽金菇湯	煮	海帶芽.金針菇
	營養分析	廠				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal	
2023/8/2 (星期三)	主食	義式粉紅醬義大利麵	煮	麵、洋蔥、絞肉、三色丁、玉米粒	義大利肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	★香酥魚片	炸	魚片	脆皮雞翅	炸	雞翅
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類	奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	奶香饅頭	蒸	饅頭	★魚蛋關東煮	煮	魚蛋.豆皮
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	黑糖波霸奶茶	煮	粉圓、黑糖、奶茶	綠豆愛玉	煮	綠豆.愛玉
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal	
2023/8/3 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	煮	米
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	咖哩燒雞	煮	洋蔥.馬鈴薯.雞肉.紅蘿蔔
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁、冬瓜、米血、百頁豆腐	白菜滷	煮	大白菜.木耳.金針菇
	副食	彩繪雙花	煮	青花菜、白花菜、紅蘿蔔	貢丸肉燥	煮	豬肉.貢丸
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		百分百果汁				百分百果汁	

	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2023/8/7 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	米.胚芽米
	主菜	鐵路排骨	煮	豬排	黑胡椒肉片	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋	黃金雞排	炸	雞排
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	浮水魚丸羹	煮	魚丸.紅蘿蔔.木耳
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	金菇肉絲湯	煮	金針菇、紅蘿蔔、竹筍、豬肉	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2023/8/8 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	米
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞肉、洋蔥、彩椒	三杯雞	煮	雞肉
	副食	筍乾燒肉	煮	豬肉、筍乾、小豆輪	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	副食	沙嗲小瓜炒菇	炒	小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、菇類	★火鍋豆腐煲	煮	凍豆腐.蝦球
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★麵口麵線湯	煮	麵線、竹筍、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2023/8/9 (星期三)	主食	功夫什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、玉米粒、洋蔥、豬肉	韓式泡菜炒飯	煮	韓式泡菜.米.豬肉
	主菜	匈牙利燉雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	★香酥小蝦排*1	炸	小蝦排	醬燒肉包	蒸	肉包
	副食	巧克力鬆餅*1	烤	巧克力鬆餅	鹹水百頁	煮	百頁.豆皮
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖、山粉圓	珍珠奶茶	煮	粉圓.奶精.紅茶包
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1003kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2023/8/10 (星期四)	主食	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	煮	米
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色丁、絞肉	越南河粉	煮	冬粉.韭菜.豆芽菜
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒸煮麵	下飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	鮮筍絲、排骨	大滷湯	煮	竹筍.豆腐.木耳
	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		
	水果	水 果			水 果		
	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	米.胚芽米

2023/8/14 (星期一)	主菜	普羅旺斯雞排	烤	雞排	鐵板豬柳	煮	豬柳,洋蔥
	副食	蘑菇豬柳	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉	炒泡麵	煮	王子麵,豬肉
	副食	★蝦香扁蒲	煮	扁蒲、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	海芽豆腐湯	煮	海帶芽,豆腐
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2023/8/15 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	米
	主菜	醬香燒豬排	煮	豬排	咖哩雞	煮	雞肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	雞丁、冬瓜、米血、百頁豆腐	★柳葉魚	炸	柳葉魚
	副食	可口芋頭餅*1	炸	芋頭餅	筍仔肉絲	煮	竹筍,豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★玉米濃湯	煮	洋蔥,玉米,雞蛋
營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1003kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal			
2023/8/16 (星期三)	主食	咖哩肉絲炒麵	炒	油麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉	酢醬麵	煮	麵,洋蔥,豬肉
	主菜	無骨香雞排	炸	雞排	卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	xo醬蘿蔔糕*1	蒸	蘿蔔糕	雙色銀絲卷	蒸	銀絲卷
	副食	爆漿芋泥包*1	蒸	芋泥包	滷味小菜	煮	豆干,海帶
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	仙草凍奶茶	煮	仙草凍、奶茶	紅豆布丁	煮	紅豆,布丁
營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal			
2023/8/17 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	白米飯	煮	米
	主菜	★蒲燒魚	蒸	魚片	紅燒肉	煮	豬肉
	副食	東坡燒肉	煮	筍乾、豬肉、小豆輪	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色丁	白菜滷	煮	大白菜,金針菇,木耳
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	鮮筍絲、排骨	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	百分百果汁 醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal			百分百果汁 醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
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。