

# 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		
2021/4/1 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米		熱帶波蘿炒飯	炒	白飯.絞肉.鳳梨		薏仁飯	煮	白米·薏仁		壽喜燒肉飯	煮	米.洋蔥.豬肉	
	主菜	豆乳雞	炸	新鮮雞丁		蔥爆豬肉片	煮	蔥.豬肉片		味噌燒肉	煮	豬肉·洋蔥		炸雞翅	炸	雞翅	
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、肉丁		★柴魚海苔高麗燒	煮	柴魚.海苔.高麗菜.絞肉.雞蛋		★蔬菜炒蛋	炒	雞蛋·高麗菜·紅蘿蔔		碳烤香腸*1	烤	香腸	
	副食	太祖鮮筍羹	煮	鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳、肉羹、豆皮		波浪脆薯	炸	薯條		三杯米血	滷	米血		豬肉蒸餃	蒸	水餃	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		小白菜	燙	小白菜		鵝白菜	炒	鵝白菜		蒲瓜	煮	蒲瓜.木耳	
	湯品	冬瓜大骨湯	煮	冬瓜、大骨		★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔		鮮菇大瓜湯	煮	大黃瓜·香菇		味噌豆腐湯	煮	味噌.豆腐	
		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：117g、蛋白質：36g、脂質：26.5g、總熱量：850.5kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：129g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：882kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal				
2021/4/6 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		沙茶豬柳炒飯	炒	白飯.香菇絲.豬肉絲		★燕麥飯	煮	白米·燕麥		★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米	
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	生鮮豬排		蜜汁香烤雞腿	烤	雞腿		紅燒豬腩	煮	豬肉·白蘿蔔		糖醋咕咾肉	煮	肉丁	
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、三色丁、絞肉		蒲瓜炒魷魚	炒	蒲瓜.魷魚.紅蘿蔔		菇菇燒豆腐	煮	豆腐·菇菇		★焗烤玉米	煮烤	玉米.紅蘿蔔.絞肉.起司	
	副食	★茶香滷蛋	魯	雞蛋		★焗烤蒸蛋	烤	雞蛋.起司		燒烤翅小腿	烤	翅小腿		麻婆豆腐	煮	豆腐.絞肉	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		高麗菜	燙	高麗菜		青江菜	炒	青江菜		油菜	煮	油菜	
	湯品	刺瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨		味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌.非基改豆腐		海芽蛋花湯	煮	雞蛋·海帶芽		薑絲紫菜湯	煮	紫菜	
	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：111g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：810kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
2021/4/7 (星期三)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、香菇、絞肉、油蔥酥		香Q白飯	蒸	白飯		招牌炒麵	炒	麵條·豆芽菜·絞肉		海苔香鬆炒飯	煮	米.洋蔥.絞肉.肉鬆.海苔	
	主菜	板烤雞腿排	魯	雞腿排		北平脆皮烤鴨	炒	鴨丁.九層塔		蜜汁雞丁	炒	雞肉		香脆雞排	炸	雞排	
	副食	碳烤香腸	烤	香腸		紅燒肉丁	煮	蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉丁		滷福州丸	滷	福州丸		酸菜麵腸	煮	酸菜.麵腸	
	副食	香烤藍梅派	烤	藍梅派		香酥四季杏菇	炸	四季豆.杏鮑菇		港式雙拼	蒸	燒賣·珍珠丸		口袋餅*1	蒸	口袋餅	
	青菜	油菜	川燙	油菜		空心菜	燙	空心菜		大陸A菜	炒	大陸A菜		大白菜	煮	大白菜.紅蘿蔔.木耳.金針菇	
	湯品	★紅豆牛奶	煮	紅豆、奶粉		★芋頭波波奶茶	煮	芋圓.芋頭丁.奶茶粉		地瓜芋圓湯	煮	地瓜·芋圓		紅豆QQ圓	煮	紅豆.QQ圓	
	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：112g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：813kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			
2021/4/8 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白米、小米		炸醬麵(豆2)	煮	麵條.絞肉.非基改豆干		薏仁飯	煮	白米·薏仁		白米飯	蒸	米	
	主菜	黃金豬排	炸	生鮮豬排		香脆咕咾肉	炸	豬肉丁		鐵路豬排	滷	豬排		蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	
	副食	日式咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔		白醬洋芋	煮	洋芋.紅蘿蔔		醬爆烤鴨	炒	鴨肉·米血		★阿婆茶葉蛋*1	滷	雞蛋	
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳		叉燒包*1	蒸	叉燒包		★滑嫩蒸蛋	蒸	雞蛋		蘿蔔燒雞	煮	蘿蔔.雞肉	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		豆芽菜	燙	豆芽菜		油菜	炒	油菜		大黃瓜	煮	大黃瓜.木耳	
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋		筍絲肉絲湯	煮	筍絲.豬肉絲		★酸辣湯	煮	豆腐·筍·紅蘿蔔·木耳·雞蛋		★洋芋濃湯	煮	洋蔥.洋芋.玉米.雞蛋	
		水 果				水 果				水 果				水 果			
營養分析	醣類：110g、蛋白質：34.4g、脂質：26g、總熱量：811.6kcal				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：883kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal				
2021/4/9 (星期五)	主食	義大利肉醬麵	煮	麵、洋蔥、絞肉、三色丁		★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		咖哩豬肉蓋飯	煮	白米·洋芋·肉片		白米飯	蒸	米	

2021/4/9 (星期五)	主菜	夜市大雞排	魯	生鮮雞排	椒鹽燻雞	烤	雞肉	黃金魚排	炸	魚排	鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	泰式魚丁	煮	魚丁、洋蔥、彩椒	豆瓣鮮筍肉片	煮	筍片.豬肉片.紅蘿蔔	府城滷味	滷	米血·豆干·海帶結	海帶豆干	煮	海帶.豆干
	副食	甘梅地瓜條	炸	地瓜條	小瓜黑輪	炒	黑輪.小黃瓜	港式叉燒包	蒸	叉燒包*1	燒賣*1.珍珠丸*1	蒸	燒賣.珍珠丸
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	高麗菜	炒	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔.豬排骨	玉穗蘿蔔湯	煮	玉米·菜頭	筍仔雞湯	煮	竹筍.雞肉
	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：112g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：830kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/4/12 (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	★梅干燒肉飯	煮	白米.胚芽米.豬肉.梅干
	主菜	日式蒲燒鯛	蒸	生鮮魚片	香滷豬排	滷	豬排	蜜汁叉燒肉	滷	豬肉	烤雞腿	烤	雞腿
	副食	★番茄炒蛋	炒	蕃茄、雞蛋、豆腐	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.雞丁.洋蔥	★起司炒蛋	炒	雞蛋·馬鈴薯·玉米粒·起司絲	★蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁
	副食	白菜肉丸子	蒸	白菜、絞肉	麻婆豆腐(豆3)	煮	非基改豆腐	客家小炒	炒	豆干·芹菜·肉絲	公仔麵	煮	蒸煮麵.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★廟口麵線湯	煮	麵線、竹筍、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米.雞蛋.蔥	★雪花菇菇湯	煮	大白菜·金針菇·雞蛋	黃瓜湯	煮	黃瓜.豬肉
營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：112g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：815kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal			
2021/4/13 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	黑胡椒鐵板麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉	薏仁飯	煮	白米·薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	香酥炸雞排	炸	生鮮雞排	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	香炸雞腿	炸	雞腿	炸豬排	炸	豬排
	副食	黑胡椒豬柳	煮	豬柳、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	筍絲肉絲羹	煮	筍絲.豬肉絲.紅蘿蔔.木耳	筍乾燒肉	滷	豬肉·筍乾	茄汁熱狗*1	烤	熱狗
	副食	青花菜炒菇	煮	青花菜、菇類、紅蘿蔔	鮮肉蒸餃*3	蒸	水餃	番茄豆腐	煮	番茄·豆腐	招牌滷味	煮	豆干.海帶.米血
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	炒竹筍	煮	竹筍.紅蘿蔔
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	土瓶蒸湯	煮	蘿蔔.香菇.豬大骨	小魚味噌湯	煮	小魚乾·海帶芽	★玉米濃湯	煮	洋蔥.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：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：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal			
2021/4/14 (星期三)	主食	維力炸醬麵	煮	麵、洋蔥、豆干、絞肉	香Q白飯	蒸	白飯	海苔炒飯	炒	白米·絞肉·海苔絲	茄汁肉醬麵	煮	麵.洋蔥.番茄.豬肉.玉米
	主菜	義式烤雞腿	烤	生鮮雞腿	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	蒜泥白肉	拌	豬肉·豆芽	泰式腿排	烤	腿排
	副食	香酥大薯餅	炸	薯餅	照燒洋蔥肉片	煮	洋蔥.豬肉片	★肉燥滷蛋	滷	雞蛋·絞肉	大肉包*1	蒸	大肉包
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	韓式麻香拌冬粉	拌	泡菜.冬粉.絞肉	*酥脆銀絲捲	炸	銀絲捲·煉乳	炸薯餅*1	炸	薯餅
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	芥藍菜	炒	芥藍菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	熊貓奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精	蛙蛋紅茶	煮	山粉圓.紅茶	珍珠紅茶	煮	粉圓·紅茶包	珍珠奶茶	煮	紅茶包.奶精.粉圓
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：111g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：833kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal			
2021/4/15 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯.櫻花蝦.蔥	小米飯	煮	白米·小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	糖醋豬柳條	煮	豬肉、洋蔥、甜椒	香酥魚排	炸	魚排	宮保雞丁	炒	雞肉	紅燒排骨	滷	排骨
	副食	三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血	★玉米滑蛋	炒	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	紅燒獅子頭	滷	獅子頭	淋汁蘿蔔糕*1	煎	蘿蔔糕
	副食	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	香烤翅小腿*1	烤	翅小腿	螞蟻上樹	炒	冬粉·絞肉·高麗菜	咖哩燒雞	煮	洋蔥.洋芋.雞肉.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	小白菜	燙	小白菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	芹香黃瓜湯	煮	芹菜.大黃瓜	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒·雞蛋	魚干海芽豆腐湯	煮	魚干.海帶芽.豆腐
		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：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：127g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：872kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal			

2021/4/16 (星期五)	主食	★焗烤咖哩飯	烤	白米、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	中華乾麵	炒	麵條、豆芽菜、絞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	鐵路排骨	滷	豬大排	醬燒豬排	滷	豬排	菲力嫩雞	烤	雞排			
	副食	★招牌烤蝦捲	烤	蝦捲	麻辣香滷味(豆4)	滷	非基改豆干、米血	和風魚板年糕	蒸	魚板年糕	烤地瓜*1	蒸	整條地瓜			
	副食	上海湯包	蒸	湯包	薯餅*1雞塊*1	炸	薯餅、雞塊	香蒜金磚	烤	香蒜條	泰式打拋肉	煮	洋蔥、豬肉			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	花椰菜	煮	花椰菜、洋蔥、紅蘿蔔			
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	香菇雞湯	煮	香菇、雞肉、菜頭	酸菜鴨肉湯	煮	鴨肉、酸菜、筍片			
	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：110g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：813kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/4/19 (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	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、鳳梨	宮保雞丁	煮	雞丁、辣椒	紐澳良雞排	滷	雞排	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	南洋咖哩豬	煮	肉丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	XO高麗燒肉	煮	高麗菜、豬肉、紅蘿蔔	★義式虎皮蛋	滷	雞蛋	炸雞塊*2	炸	雞塊			
	副食	★鮮蔬炒蛋	炒	高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋	★QQ嫩蒸蛋	蒸	雞蛋	肉燥嫩腐	煮	豆腐、絞肉	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜、大骨	麵線湯	煮	麵線	金針冬瓜湯	煮	冬瓜、金針	玉米肉絲湯	煮	玉米、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：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：816kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/4/20 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	招牌炒飯	炒	白飯、絞肉、香菇絲	★麥片飯	煮	白米、麥片	泡菜燒肉飯	蒸	白米、洋蔥、泡菜、肉片			
	主菜	黃金挪威魚排	炸	生鮮魚片	椒鹽香香燻雞	烤	雞肉	薑母鴨	煮	鴨肉	海苔唐揚雞	炸	雞丁、海苔			
	副食	冬瓜燒鴨	煮	鴨肉、百頁、冬瓜、米血	炸四季杏菇	炸	四季豆、杏鮑菇	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋	蔥花條*1	烤	蔥花條			
	副食	北斗肉圓	炸	北斗肉圓	小瓜香腸	炒	小黃瓜、香腸	蒲瓜肉片	煮	蒲瓜、肉片、角螺	★冬瓜鴿蛋	煮	冬瓜、木耳、紅蘿蔔、鴿蛋			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	小白菜	炒	小白菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	榨菜肉絲湯	煮	榨菜、肉絲	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	★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：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：832kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2021/4/21 (星期三)	主食	夏威夷炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、豬肉、鳳梨	香Q白飯	蒸	白飯	叻仔魚炒飯	炒	白米、叻仔魚、絞肉	雞肉飯	蒸	白米、洋蔥、雞肉、豬肉			
	主菜	燒烤雞排	烤	生鮮雞排	日式炸豬排	炸	豬排	照燒雞腿	拌	雞腿	元氣豬排	烤	豬排			
	副食	★台式滷味	煮	白蘿蔔、鳥蛋、豆干、海帶結	米血燒雞	煮	米血、雞丁	太祖肉羹	煮	大白菜、肉絲、筍絲、金針菇	大腸*1包小腸*1	蒸	糯米腸、香腸			
	副食	煉乳銀絲卷	炸	銀絲卷、煉乳	咖哩豆腐(豆5)	煮	洋芋、紅蘿蔔、非基改豆腐	香烤藍莓派	烤	藍莓派*1	辣炒豆干	煮	豆干			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	小白菜	煮	小白菜			
	湯品	百香果山粉圓	煮	百香果、山粉圓	綠豆仙草蜜	煮	綠豆、仙草凍	摩摩喳喳	煮	地瓜、芋頭、西穀米	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁			
	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：112g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：829kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/4/22 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	茄汁絞肉拌麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改玉米	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米			
	主菜	五味醬豬排	煮	生鮮豬排	豬肉鐵板燒	煮	豬肉、蔥	桂竹筍燉肉	煮	豬肉、桂竹筍	燒烤腿排	烤	腿排			
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔、麵腸	★焗烤蝦仁青花	烤	青花菜、蝦仁、起司	柴香花枝丸	滷	花枝丸	★蕃茄炒蛋	煮	番茄、雞蛋			
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	奶皇包*1	蒸	奶皇包	鐵板銀芽	炒	豆芽、肉絲	沙茶豬柳	煮	洋蔥、豬柳			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	柴香豆腐湯	煮	板豆腐、海帶芽	三絲湯	煮	金針菇、木耳、豬肉絲	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	★酸辣湯	煮	竹筍、豆腐、雞蛋			
		水 果				水 果				水 果				水 果		

	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：126g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：883kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2021/4/23 (星期五)	主食	台式炒麵	炒	麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	★蘑菇焗烤麵	煮	麵、玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、洋芋、絞肉、起司粉	白米飯	蒸	白米
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞排	燒烤雞排	烤	雞排	*鹽酥雞	炸	雞肉	鹹水雞	煮	雞肉.小黃瓜.筍片
	副食	黃金雞肉卷	烤	雞肉卷	什錦肉燥(豆6)	煮	絞肉.非基改豆干	糖醋百頁	煮	百頁	湯包X2	蒸	湯包
	副食	酸甜蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	★紅絲炒蛋	炒	紅蘿蔔.雞蛋	巧克力鬆餅	蒸	鬆餅、巧克力醬	下飯肉燥	煮	洋蔥.絞肉
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	高麗菜	炒	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	芹香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、芹菜	刺瓜排骨湯	煮	大黃瓜.豬排骨	筍片鴨肉湯	煮	筍片、鴨肉	關東煮湯	煮	蘿蔔.玉米.油豆腐
	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：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		
2021/4/26 (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	白米飯	蒸	白米
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	生鮮豬柳條、洋蔥、甜椒	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	沙茶肉片	煮	肉片、洋蔥	糖醋雞丁	煮	雞丁
	副食	蘑菇雞丁	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	咖哩豬	煮	洋芋.紅蘿蔔.豬肉	梅香地瓜條	烤	地瓜	咖哩燒肉	煮	洋蔥.豬肉.洋芋
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	砂鍋粉絲煲	炒	冬粉.絞肉	★海芽炒蛋	炒	雞蛋、海帶芽	★花生米血糕	煮	米血糕.花生粉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★筍絲蛋花湯	煮	筍絲、雞蛋	芹香蘿蔔湯	煮	芹菜.蘿蔔	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋	★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：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：111g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：817kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/4/27 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	蘑菇鐵板麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米
	主菜	香草烤雞腿	烤	生鮮雞腿	御膳大排	滷	豬大排	咖哩雞	煮	雞肉、洋芋	檸檬雞翅	烤	雞翅
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	肉片、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮	魷魚羹	煮	魷魚.筍絲.紅蘿蔔.木耳	蜜汁印干	煮	豆干、肉絲、酸菜	★芙蓉蒸蛋	蒸	雞蛋
	副食	★起司肉腸	烤	起司肉腸	水餃*3	蒸	水餃	★辣炒海根	炒	海帶根、花生、芹菜	麻辣魚蛋	煮	魚蛋.米血
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	高麗菜	炒	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	冬瓜蛤蠣湯	煮	冬瓜.蛤蠣	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	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：114g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：830kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/4/28 (星期三)	主食	沙茶什錦炒麵	炒	麵、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	揚州炒飯	炒	白米、絞肉、高麗菜、菜脯	肉燥麵	煮	麵.洋蔥.絞肉
	主菜	蜜汁烤豬排	烤	生鮮豬排	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	咕咾肉	炒	豬肉	炸雞腿	炸	雞腿
	副食	椒鹽魚丁	炸	生鮮魚丁	麻辣香滷味(豆7)	滷	非基改豆干.米血	脆烤柳葉魚	烤	柳葉魚	可可醬鬆餅*1	蒸	鬆餅.可可醬
	副食	蜂蜜鬆餅	烤	鬆餅、蜂蜜	★玉米小小蛋	煮	非基改玉米.烏蛋.紅蘿蔔	*美式雙拼	炸	薯條、雞塊	沙茶甜不辣	煮	甜不辣
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	炒	油菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	QQ八冰綠	煮	QQ、檸檬、綠茶包	QQ濃情巧克力	煮	QQ圓.巧克力粉	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：35g、脂質：27g、總熱量：825kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2021/4/29 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、蕎麥	照燒雞肉丼飯	煮	白飯.雞肉.洋蔥	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	菲力雞排	魯	生鮮雞排	香滷里肌排	滷	里肌排	*卡拉雞腿堡	炸	雞腿堡	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、豆干、脆瓜、九層塔	★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋	麻香肉片炒高麗	煮	肉片、高麗菜、玉米	黃金魚排*1	炸	生鮮魚排
	副食	四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、菇類	薯條+地瓜條	炸	薯條.地瓜條	紅油炒手	拌	餛飩、豆芽菜	公仔麵	煮	蒸煮麵.絞肉.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	紫菜薑絲湯	煮	紫菜.薑絲	肉絲冬粉湯	煮	肉絲、冬粉、筍絲	日式豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥

	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：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：131g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：902kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal			
2021/4/30 (星期五)	主食	★傳家油飯	蒸	糯米、香菇、絞肉、油蔥酥、蝦米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	白醬義大利麵	煮	麵條、絞肉、洋芋、玉米粒	白米飯	蒸	白米			
	主菜	杏子炸豬排	炸	生鮮豬排	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	御膳肉排	滷	豬排	三杯雞	煮	雞丁			
	副食	★古早味滷蛋	魯	水煮蛋	黑椒燴肉	煮	豬肉、洋蔥、非基改玉米	★飄香滷蛋	滷	雞蛋	湯包X2	蒸	湯包			
	副食	如意水餃	蒸	水餃	蔥燒豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐、蔥	脆皮烤饅頭	烤	烤饅頭	★茶葉蛋	滷	雞蛋			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔			
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍、木耳、紅蘿蔔、豆腐、雞蛋	筍片大骨湯	煮	筍片、豬大骨	★海芽蛋花湯	煮	雞蛋、海帶芽	藥膳肉片湯	煮	蘿蔔、肉片			
	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：35g、脂質：27g、總熱量：825kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
豬肉來源產地	臺灣				臺灣				臺灣				臺灣			
目前供應油品	福壽沙拉油、福壽耐炸油				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。