

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
2023/12/1 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	肉片丼飯	煮	白米.洋蔥.豬肉
	主菜	黃金炸豬排	炸	豬排	黃金炸雞排	炸	雞排
	副食	日式涮涮燒肉鍋	煮	高麗菜.紅蘿蔔.洋蔥.豬肉.泡菜	醬燒肉包	蒸	肉包
	副食	台式香腸	烤	香腸*1	日式關東煮	煮	白蘿蔔.玉米.紅蘿蔔.米血糕.豆腐
	青菜	莧菜	燙	莧菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	筍絲.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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、 總熱量：1002kcal		
2023/12/4 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	蘑菇豬柳	煮	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	上海湯包	蒸	湯包*1	下飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	青江菜	燙	青江菜	炒竹筍	煮	竹筍
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜.豬大骨	味噌豆腐湯	煮	豆腐.味噌
	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		
2023/12/5 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	白米飯	煮	米
	主菜	卡拉炸雞排	炸	雞排	咖哩燒雞	煮	洋蔥.馬鈴薯.雞肉.紅蘿蔔
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	雞蛋.番茄.豆腐	雞柳條+★起司球	炸	雞柳條.起司球
	副食	xo醬炒蒸煮麵	炒	蒸煮麵.紅蘿蔔.木耳.高麗菜	淋汁豆腐	煮	豆腐.紅蘿蔔
	青菜	大白菜	燙	大白菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	金菇肉絲湯	煮	金針菇.竹筍.紅蘿蔔.豬肉	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.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：30g、 總熱量：1002kcal		
2023/12/6 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵.洋蔥.三色丁.豆乾丁.豬絞肉	★韓式焗烤飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.泡菜.乳酪絲
	主菜	烤雞腿	烤	雞腿	鐵路排骨	滷	豬肉
	副食	薯條雞塊	炸	薯條.雞塊*1	海帶肉絲	煮	海帶.豬肉
	副食	草莓鬆餅	蒸	鬆餅	日式鬆餅	蒸	鬆餅
	青菜	油菜	燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜.山粉圓	★綠豆薏仁湯	煮	綠豆.薏仁
	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		
2023/12/7 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米.小米	香菇雞湯飯	煮	米.香菇.雞肉.米血
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬里肌	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁.冬瓜.米血.百頁	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉
	副食	彩繪花椰肉片	炒	花椰菜.紅蘿蔔.木耳.豬肉	水煎包	蒸	水煎包
	青菜	小白菜	燙	小白菜	白菜滷	煮	大白菜.金針菇.紅蘿蔔
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.雞蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔	★黃金濃湯	煮	洋蔥.雞蛋.玉米
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal		
2023/12/8 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	白米飯	煮	白米
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉.九層塔	泰式醬雞排	滷	雞排
	副食	蒜香蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	回鍋肉片	煮	豬肉.豆芽菜.洋蔥
	副食	菇菇魷魚燒	煮	杏鮑菇.魷魚圈	★黃金照燒蛋	煮	雞蛋.洋蔥
	青菜	大陸妹	燙	大陸妹	大黃瓜	煮	大黃瓜

(一)	湯品	薑絲海芽湯	煮	薑絲.海芽	★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：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2023/12/11 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	蔥爆鹹豬肉	炒	豬肉.洋蔥.蔥.彩椒	卡啦雞翅	炸	雞翅
	副食	彩繪黃瓜肉片	煮	大黃瓜.肉片.紅蘿蔔.木耳	★焗烤韓式年糕	煮	年糕.乳酪絲
	副食	★招牌海鮮卷	烤	海鮮卷*1	番茄燒肉	煮	番茄.豬肉
	青菜	菠菜	燙	菠菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	三絲湯	煮	筍絲.紅蘿蔔.木耳	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋.紅蘿蔔
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2023/12/12 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	香酥炸雞翅	炸	雞翅	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉.洋蔥.番茄.碎瓜.九層塔	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.豬肉
	副食	奶香捲捲麵	煮	通心麵.洋蔥.三色丁	紅燒豬腩	煮	白蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	沙茶鮮蔬湯	煮	大白菜.紅蘿蔔.木耳.金針菇	玉米金菇湯	煮	金針菇.玉米
	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		
2023/12/13 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米.香菇.豬肉.油蔥酥.蝦米	義大利肉醬麵	煮	麵.洋蔥.番茄.玉米.豬肉
	主菜	鐵路便當排骨	滷	排骨	照燒豬排	滷	豬肉
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	鐵板豆腐	滷	豆腐
	副食	青花佐可樂翅小腿	煮	翅小腿*1.青花菜	巧克力熔岩包	蒸	巧克力包
	青菜	油菜	燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	粉圓奶綠	煮	粉圓.奶茶粉	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2023/12/14 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白飯.胚芽飯	鹹豬肉飯	煮	豬肉.洋蔥.白米
	主菜	佛蒙特咖哩豬	煮	豬肉.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔	清湯嫩雞	煮	雞肉
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋.起司絲	★玉米蝦仁	煮	玉米.蝦仁
	副食	香烤雞堡	烤	雞堡	熱狗棒	炸	熱狗棒
	青菜	大白菜	燙	大白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	蘿蔔腐皮湯	煮	蘿蔔.豬排骨.豆皮	★海芽蛋花湯	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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2023/12/15 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	白米飯	煮	白米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	鐵板豬柳	煮	洋蔥.豬柳
	副食	赤肉燒白菜	煮	大白菜.紅蘿蔔.竹筍.木耳.豬肉	黑胡椒炒菇	煮	洋芋.菇.洋蔥
	副食	紅燒獅子頭	蒸	豬絞肉	★滷蛋肉燥	煮	雞蛋.豬肉
	青菜	青江菜	燙	青江菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海芽.味噌	★豆腐蛋花湯	煮	豆腐.雞蛋
	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：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2023/12/18 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	蒜泥白肉	煮	豬肉.豆芽菜	日式壽喜燒	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔
	副食	黑胡椒雞丁	煮	雞丁.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔	薯餅X1.熱狗球X1	炸	薯餅.熱狗
	副食	如意水餃	蒸	水餃*2	白菜魷魚	煮	大白菜.木耳.魷魚
	青菜	油菜	燙	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜.豬排骨	蘿蔔玉米湯	煮	蘿蔔.玉米

	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：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal		
2023/12/19 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	炸雞排	炸	雞排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐.洋蔥.三色丁.絞肉	★芙蓉蒸蛋	蒸	雞蛋
	副食	★造型魚排	炸	魚排*1	五香肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★豆薯蛋花湯	煮	豆薯.雞蛋	日式豆腐湯	煮	豆腐.味噌
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、 總熱量：999.4kcal		
2023/12/20 (星期三)	主食	★焗烤烏龍麵	烤	烏龍麵.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉.木耳.起司	古早味雞肉飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.雞肉
	主菜	海苔雞米花	炸	雞丁	復刻豬排	滷	豬排
	副食	彩頭羹	煮	白蘿蔔.金針菇.紅蘿蔔.肉片.筍絲	叉燒包	蒸	叉燒包
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗*1	川味豆包卷	煮	豆腸.洋蔥.木耳
	青菜	菠菜	燙	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	暖心冬至黑糖湯圓	煮	小湯圓.紅豆	紅豆湯圓	煮	紅豆.湯圓
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、 總熱量：913.4kcal		
2023/12/21 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白飯.全穀飯	麻油雞飯	煮	雞肉.白米.豆皮.高麗菜
	主菜	烤大雞腿	烤	雞腿	西西里雞翅	蒸	雞翅
	副食	筍乾燒肉	煮	豬肉.筍乾	豬肉餃子	煮	水餃.湯包
	副食	螞蟻上樹	炒	冬粉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.米粉	米血滷味	煮	米血.豆干.海帶
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍.豬大骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	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：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2023/12/22 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	白米飯	煮	白米
	主菜	泰式豬柳條	煮	豬肉.洋蔥.甜椒	泡菜肉片	煮	豬肉.洋蔥.泡菜
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	冬瓜.雞丁.米血.百頁豆腐	★茶葉蛋	煮	雞蛋
	副食	★玉米炒蛋	炒	雞蛋.紅蘿蔔.玉米粒	香筍肉絲	煮	竹筍.肉絲
	青菜	大陸妹	燙	大陸妹	小白菜	煮	小白菜
	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	蘿蔔.玉米穗.豬排骨	結頭菜湯	煮	結頭菜
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal		
2023/12/25 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	★咖哩飯	煮	米.胚芽米.洋蔥.豬肉.紅蘿蔔.洋芋
	主菜	塔香三杯雞	煮	雞丁.九層塔.米血	香酥雞排	炸	雞排
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.豆腐.雞蛋	酸辣泡麵	煮	王子麵.豬肉
	副食	白菜獅子頭	煮	大白菜.豬絞肉	水餃X1.湯包X1	煮	水餃.湯包
	青菜	菠菜	燙	菠菜	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	薑絲.冬瓜	★小魚海芽豆腐湯	煮	海帶芽.小魚干.豆腐
	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：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2023/12/26 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	蜜汁雞排	烤	雞排	鳳梨雞丁	煮	雞肉.鳳梨罐.米血糕
	副食	四寶肉醬	煮	豬絞肉.脆瓜.洋蔥	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	副食	黃金雞柳條	炸	雞柳條*1	豆腐肉燥	煮	豆腐.豬肉
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	蘿蔔.豬排骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜

	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		
2023/12/27 (星期三)	主食	沙茶什錦炒飯	炒	白飯.高麗菜.三色丁.豬肉	維力酢醬麵	煮	麵條.豬肉.洋蔥
	主菜	鐵路排骨	滷	豬排骨	厚燒滷里肌	滷	豬肉
	副食	韓風麻糬包	烤	麻糬包*1	沙茶干片	煮	豆干片.木耳
	副食	古早味白菜滷	煮	大白菜.紅蘿蔔.木耳.豆皮	雙層螺紋饅頭	蒸	雙色饅頭
	青菜	油菜	燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	可可QQ歐蕾	煮	可可亞粉.QQ圓	綜合芋圓燒	煮	綠豆.芋圓.仙草
	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		
2023/12/28 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米.紫米	白米飯	煮	白米
	主菜	泰式咕咕雞	煮	雞丁.洋蔥.彩椒	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	咖哩肉片	煮	馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.豬肉	★焗烤螺絲麵	煮	螺絲麵.乳酪絲
	副食	花椰拌魷魚	煮	花椰菜.紅蘿蔔.魷魚圈	板燒凍豆腐	煮	豆腐.大白菜.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	燙	小白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.雞蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔	★洋芋濃湯	煮	洋蔥.馬鈴薯.玉米.雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、 總熱量：987.4kcal		
2023/12/29 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	白米飯	煮	白米
	主菜	喀拉炸雞翅	炸	雞翅	金瓜燒肉	煮	豬肉.南瓜.紅蘿蔔
	副食	如意水餃	蒸	水餃*2	米血關東煮	煮	白蘿蔔.玉米.豬肉.米血糕
	副食	三色燒豆腐	煮	豆腐.三色丁.豬絞肉	夜市香腸	炸	香腸
	青菜	青江菜	燙	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	金針肉絲湯	煮	金針菇.豬肉.紅蘿蔔.木耳	★竹筍蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal		
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。