

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
2024/1/2 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞腿排	紅燒排骨	滷	豬肉
	副食	蘿蔔燒肉	煮	豬肉丁.蘿蔔.紅蘿蔔	白菜滷	煮	大白菜.金針菇.紅蘿蔔.豬肉
	副食	七彩通心麵	炒	通心麵.洋蔥.三色丁	招牌滷味	煮	米血.豆干.豆皮
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	海芽玉米湯	煮	海帶芽.玉米
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/3 (星期三)	主食	噴香雞絲飯	煮	白米.雞肉.高麗菜.三色丁.絞肉	高麗菜炒飯	煮	米.高麗菜.豬肉.紅蘿蔔
	主菜	骰子雞丁	炸	雞丁	脆皮雞排	炸	雞排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐.洋蔥.絞肉.三色丁	黑眼豆豆包	烤	黑眼豆豆
	副食	草莓鬆餅	烤	鬆餅	炒泡麵	煮	豆芽菜.王子麵.豬肉
	青菜	油菜	燙	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖.山粉圓	芋圓冬瓜西米露	煮	西谷米.冬瓜糖磚.芋圓
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/4 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白飯.全穀飯	咖哩飯	煮	白米.洋蔥.雞肉.紅蘿蔔.馬鈴薯
	主菜	蘑菇豬排	煮	豬排	蜜汁肉丁	煮	豬肉.百頁.紅蘿蔔
	副食	麻油燒雞	煮	雞丁.高麗菜.杏鮑菇	★茶葉蛋	煮	雞蛋
	副食	元氣大薯餅	炸	薯餅	★柳葉魚	炸	柳葉魚
	青菜	小白菜	燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	日式味噌湯	煮	海芽.豆腐.味噌	★港式酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.金針菇.雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/5 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	白米飯	煮	白米
	主菜	蒜泥白肉	煮	豬肉.豆芽菜	春川炒肉片	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔
	副食	關東煮	煮	蘿蔔.紅蘿蔔.米血.海帶結.玉米糖	海帶三絲	煮	海帶.紅蘿蔔.豬肉
	副食	★照燒偽章魚丸	烤	章魚丸	水煎包	蒸	水煎包
	青菜	大陸妹	燙	大陸妹	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	筍絲.排骨	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/8 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	泰式咕咕雞	煮	雞丁.洋蔥.彩椒	卡啦豬排	炸	豬肉
	副食	瓜仔肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜	★焗烤螺絲麵	煮	洋蔥.通心麵.乳酪絲
	副食	★香酥小蝦排	炸	蝦排	日式壽喜燒	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	菠菜	燙	菠菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	★小魚味噌豆腐湯	煮	小魚干.豆腐.洋蔥.味噌
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/9 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	黃金厚豬排	炸	豬排	鹹水雞	煮	雞肉.脆筍.小黃瓜.木耳
	副食	花瓜燒雞	煮	蘿蔔.雞丁.紅蘿蔔.花瓜醬	★蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁
	副食	★麻婆蒸蛋	蒸	雞蛋.絞肉.三色丁	家常豆腐	煮	豆腐.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	三絲湯	煮	竹筍.紅蘿蔔.豬肉	★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：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/10 (星期三)	主食	薄多義義式蕃茄肉醬麵	煮	麵.蕃茄.洋蔥.絞肉.三色丁	義大利肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.蕃茄.玉米
	主菜	沙嗲風味烤大雞腿	烤	雞腿	西西里雞翅	蒸	雞翅
	副食	茄汁大熱狗	煮	熱狗	韓式大麻糰球	烤	韓式Q球
	副食	手撕奶香包	烤	奶香包	玉米培根	煮	玉米.培根
	青菜	青江菜	燙	青江菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	奶茶三兄弟	煮	粉圓.QQ圓.奶茶	巧克力歐雷QQ	煮	可可粉.QQ圓
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/11 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白飯.小米	肉燥飯	煮	白米.洋蔥.豬肉
	主菜	紐澳良雞翅	烤	雞翅	蜜汁雞排	煮	雞排
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	筍仔肉絲	煮	竹筍.豬肉.紅蘿蔔
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	金元寶	炸	水餃
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	菜頭湯	煮	蘿蔔.豬排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
			水 果			水 果	
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/12 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	白米飯	煮	白米
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	里肌肉	黑胡椒豬柳	煮	洋蔥.豬柳.紅蘿蔔
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	冬瓜.雞丁.米血.百頁豆腐	鐵板炒菇	煮	洋蔥.馬鈴薯.菇
	副食	如意水餃	蒸	水餃	炊肉圓	蒸	肉圓
	青菜	油菜	燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.雞蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔	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：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/15 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	★爆炒肉片飯	煮	豬肉.豆干.洋蔥.白米.胚芽米
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉.洋蔥.甜椒	咖哩燒肉	煮	豬肉.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔
	副食	南洋咖哩雞	煮	雞丁.洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯	★起司黃金蛋	煮	雞蛋.乳酪絲
	副食	黃金雞堡	炸	雞堡	★脆皮海鮮卷	炸	海鮮卷
	青菜	菠菜	燙	菠菜	油菜	煮	油菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海芽.豆腐.味噌	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.洋蔥.味噌
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/16 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	墨西哥雞排	滷	雞排	照燒豬排	滷	豬排
	副食	四寶肉燥	煮	洋蔥.絞肉.脆瓜	三杯雞	煮	雞肉.米血糕
	副食	★柴香茶碗蒸	蒸	雞蛋.柴魚	麻辣火鍋煲	煮	大白菜.凍豆腐.豬肉.金針菇
	青菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.紅蘿蔔.木耳.雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
2024/1/17 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米.香菇.豬肉.油蔥酥.蝦米	泡菜炒飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.韓式泡菜
	主菜	五味醬豬排	煮	豬排	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	太祖鮮筍羹	煮	大白菜.紅蘿蔔.竹筍.木耳.豆皮	可可雙層鬆餅	烤	巧克力鬆餅
	副食	藍莓派	烤	藍莓派	黑胡椒香腸	煮	香腸.小黃瓜
	青菜	油菜	燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	綠豆燒仙草	煮	綠豆.仙草汁	波霸奶茶	煮	紅茶包.粉圓.奶精
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
	主食	★胚芽飯	蒸	白飯.胚芽	白米飯	煮	白米

2024/1/18 (星期四)	主菜	★香酥魚排	炸	魚排	麻油肉片	煮	肉片.高麗菜
	副食	鐵板豆腐	煮	豆腐.洋蔥.絞肉.三色丁	米血滷味	煮	豆干.米血.紅蘿蔔
	副食	糯米丸子	蒸	糯米丸子	叉燒包	蒸	叉燒包
	青菜	高麗菜	燙	高麗菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	柴香蘿蔔湯	煮	蘿蔔.柴魚	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋
		百分百果汁【蘋果】			百分百果汁【蘋果】		
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal		
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。