

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
2024/3/1 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	乾拌麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	地中海風鮮嫩烤雞腿	烤	雞腿	卡啦脆皮雞排	炸	雞排
	副食	韓式部隊鍋	煮	大白菜、胡蘿蔔、木耳、肉片、米血	黃金牛角X1	烤	螺紋牛角
	副食	紅燒獅子頭	煮	生鮮豬絞肉	清香海帶	煮	海帶.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	竹筍豚骨湯	煮	竹筍、大骨	筍絲湯	煮	竹筍
	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：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2024/3/4 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★豬柳燴飯	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.白米.胚芽米
	主菜	夜市炸雞排	炸	雞排	蜜汁雞排	魯	雞排
	副食	壽喜燒肉	煮	高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔、豬肉	白菜魷魚	煮	白菜.魷魚.紅蘿蔔.木耳
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	味噌豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	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：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2024/3/5 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	魚片	元氣豬排	滷	豬排
	副食	日式咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	螞蟻上樹	煮	冬粉.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉
	副食	xo醬公仔麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳	招牌滷味	煮	豆干.米血.豆皮.紅蘿蔔
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	味噌海芽湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2024/3/6 (星期三)	主食	★古早味油飯	煮	糯米、豬肉、香菇、老薑片、蝦米	海苔肉鬆炒飯	煮	海苔肉鬆.白米.洋蔥.豬肉.三色豆
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	黑眼豆豆	烤	黑眼豆豆
	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	★茶葉蛋X1	魯	雞蛋
	青菜	油菜	川燙	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	綠豆芋圓湯	煮	綠豆、芋圓	可可歐蕾雲朵	煮	可可.珍珠.QQ圓
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2024/3/7 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	煮	白米
	主菜	蘑菇豬排	煮	豬排	清燉雞丁	煮	雞肉.白蘿蔔.豆皮
	副食	瓜仔肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	鬆餅熱狗棒X1	炸	裹粉熱狗
	副食	★香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	下飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	板豆腐、胡蘿蔔、木耳、竹筍、雞蛋	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	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：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2024/3/8 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	燒烤檸檬雞翅	烤	雞翅	梅干燒肉	煮	豬肉.梅干菜
	副食	筍乾燒肉	煮	筍干、豬肉、小豆輪	醬燒肉包	蒸	肉包
	副食	xo醬蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	日式豆腐鍋	煮	高麗菜.凍豆腐.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	金針肉絲湯	煮	金針菇、胡蘿蔔、木耳、竹筍	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：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2024/3/11 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★壽喜燒肉飯	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔.白米.胚芽米
	主菜	杏子炸豬排	炸	豬排	燒烤雞翅	蒸	雞翅
	副食	蘑菇豬柳	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	★焗烤寧波年糕	煮	年糕.洋蔥.泡菜.大白菜.乳酪絲
	副食	沙嗲四季豆炒菇	煮	四季豆、胡蘿蔔、木耳、菇類	麥香雞堡肉X1	炸	大雞堡
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	煮	青江菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	黃瓜湯	煮	
	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		
2024/3/12 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	炭烤香味豬排	魯	豬排
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★一口魚丁	炸	生鮮魚丁	咖哩燒雞	者	洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯.雞肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.金針菇.紅蘿蔔.雞蛋
	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		
2024/3/13 (星期三)	主食	旋風美式黑胡椒鐵板麵	煮	麵、洋蔥、絞肉、三色豆	麻辣維力醬拌麵	煮	麵.洋蔥.豆干.豬肉
	主菜	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	美式炸雞翅	炸	雞翅
	副食	日式關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁豆腐、玉米穗、肉羹	銅鑼燒	烤	銅鑼燒
	副食	草莓鬆餅	烤	草莓鬆餅	板燒香腸甜不辣	煮	香腸片.甜不辣
	青菜	菠菜	煮	菠菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★珍珠奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶粉	奶茶茶草凍	煮	仙草動.奶精.紅茶包
	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		
2024/3/14 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	白米飯	煮	白米
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	玉米燉雞	煮	玉米.雞肉.紅蘿蔔
	副食	黑胡椒雞丁	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	★蝦仁炒蛋	煮	蝦仁.雞蛋.洋蔥
	副食	香滷水晶餃	煮	水晶餃	麻婆豆腐	煮	豆腐.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	菜頭湯	煮	白蘿蔔
		水 果			水 果		
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：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal			
2024/3/15 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	糖醋豬柳條	煮	豬肉、洋蔥、彩椒	沙茶豬柳	煮	豬柳.洋蔥.紅蘿蔔
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	冬瓜、雞丁、百頁豆腐、米血	奶皇包	蒸	奶皇包
	副食	上海湯包X1	蒸	湯包	筍仔肉絲	煮	竹筍.豬肉.紅蘿蔔.木耳
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	蘿蔔玉米湯	煮	白蘿蔔、玉米粒	★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：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2024/3/18 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	白米.胚芽米
	主菜	蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	甜麵醬肉片	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	★鮭魚炒蛋	煮	玉米.雞蛋.鮭魚罐頭
	副食	★日式茶碗蒸	蒸	雞蛋	薯餅X1.黃金球X1	炸	薯餅.黃金球
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	味噌湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	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		
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米

2024/3/19 (星期二)	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	鹹水雞	煮	雞肉.小黃瓜.脆筍.豆皮
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、蕃茄、九層塔	叉燒包X1	蒸	叉燒包
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色豆	米血滷味	煮	米血.豆干.豆腸
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	結頭菜湯	煮	結頭菜
	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		
2024/3/20 (星期三)	主食	印度咖哩什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、絞肉、三色豆	高麗菜炒飯	煮	高麗菜.豬肉.紅蘿蔔.白米
	主菜	普羅旺斯雞排	烤	雞排	香脆雞排	炸	雞排
	副食	韓風麻糬包	烤	麻糬包	檸檬雞蛋糕X1	烤	檸檬雞蛋糕
	副食	喀滋魷魚佐洋蔥圈拼盤	炸	魷魚、洋蔥圈	鐵板豆腐	煮	豆腐.洋蔥.紅蘿蔔
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	煮	青江菜
	湯品	摩摩喳喳	煮	芋頭、地瓜、西谷米、椰將粉	椰果愛玉冬瓜茶	煮	椰果.愛玉.冬瓜糖磚
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			
2024/3/21 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	煮	白米
	主菜	炸雞腿	炸	雞腿	柴魚醬燒雞排	滷	雞排
	副食	東坡燒肉	煮	肉丁、筍干、小豆輪	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.豬肉.紅蘿蔔
	副食	中卷拌花椰	煮	花椰菜、胡蘿蔔、魷魚圈	拌飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	豆芽菜	煮	豆芽菜,	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	★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：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
2024/3/22 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	五味醬豬排	煮	豬排	番茄燒肉	煮	豬肉.番茄.洋蔥
	副食	塔香三杯雞	煮	雞丁、杏鮑菇、米血、九層塔	關東煮	煮	白蘿蔔.紅蘿蔔.米血.豬肉.玉米
	副食	黃金大煎餃	蒸	煎餃	★茶香滷蛋X1	煮	雞蛋
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	煮	油菜
	湯品	針菇肉絲湯	煮	金針菇、竹筍、木耳、胡蘿蔔、豬肉	海芽金菇湯	煮	海帶芽.金針菇
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			
2024/3/25 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★咖哩飯	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔.馬鈴薯.白米.胚芽米
	主菜	黑胡椒豬柳	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	瓜仔肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★蝦仁蒸蛋	蒸	蝦仁.雞蛋
	副食	黃金雞堡	炸	雞堡	燒賣X1.珍珠丸X1	蒸	燒賣.珍珠丸
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜、大骨	★筍絲蛋花湯	煮	竹筍.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			
2024/3/26 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	高麗菜燒雞	煮	米血.高麗菜.雞肉
	副食	麻油燒雞	煮	雞丁、高麗菜、杏鮑菇	水餃X2	煮	水餃
	副食	招牌海鮮卷	蒸	海鮮卷	回鍋干片	煮	豆干.豆芽菜.紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	冬瓜湯	煮	冬瓜
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			
2024/3/27	主食	日式黃金烏龍麵	炒	烏龍麵、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、豬肉	義式紅醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉.番茄.玉米
	主菜	★黃金魚片	炸	魚片	烤肉香肉排	煮	豬肉
	副食	太祖鮮筍羹	煮	大白菜、竹筍、胡蘿蔔、木耳、豬肉	韓式Q球X1	烤	韓式Q球
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	雞塊X1薯條雙拼	炸	雞塊.薯條

(星期三)	青菜	菠菜	川燙	菠菜	蚵白菜	煮	蚵白菜
	湯品	★雙Q奶茶	煮	粉圓、QQ、紅茶包、奶粉	珍珠奶綠	煮	綠茶.奶精.粉圓
	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：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2024/3/28 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	白米、紫米	白米飯	煮	白米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	客家板條	煮	板條.豆芽菜.豬肉.紅蘿蔔
	副食	水餃X2	蒸	水餃	凍豆腐燒肉	煮	凍豆腐.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	筍香排骨湯	煮	竹筍、排骨	★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	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		
2024/3/29 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	糖醋豬柳條	煮	豬肉、洋蔥、彩椒	蔥燒肉片	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔
	副食	三色豆腐	煮	豆腐、三色豆、絞肉	★茶葉蛋X1	煮	雞蛋
	副食	奶香什錦菇菇	煮	花椰菜、馬鈴薯、胡蘿蔔、菇類	鐵板炒菇	煮	洋蔥.馬鈴薯.菇
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	味噌豆腐湯	煮	洋蔥.豆腐.味噌
	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：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。