

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				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		
2021/5/3 (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		咖哩飯	煮	白米.胚芽.洋芋.豬肉	
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒		紅燒豬里肌	煮	豬里肌		照燒雞排	烤	雞排		元氣豬排	滷	豬排	
	副食	黑胡椒豬柳	炒	豬柳、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔		鳳梨雞丁	煮	鳳梨.洋蔥.雞丁		筍乾扣肉	煮	豬肉·筍乾		★茶碗蒸	蒸	雞蛋	
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、菇類、紅蘿蔔		蔥燒豆腐(豆1)	煮	蔥.非基改豆腐		★黃金炒蛋	炒	雞蛋·玉米粒·洋蔥		炸雞塊x3	炸	雞塊	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		青江菜	燙	青江菜		高麗菜	炒	高麗菜		炒蒲瓜	煮	蒲瓜.木耳.紅蘿蔔	
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨		★玉米濃湯	煮	雞蛋.非基改玉米.紅蘿蔔		羅宋湯	煮	洋芋·番茄·芹菜		味噌豆腐湯	煮	豆腐	
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			
2021/5/4 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★櫻花蝦炒飯	炒	白飯.絞肉.櫻花蝦		薏仁飯	煮	白米·薏仁		白米飯	蒸	米	
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	生鮮豬排		香烤雞腿排	烤	雞腿排		宮保雞丁	炒	雞肉·小黃瓜		蒲燒魚	蒸	魚片	
	副食	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜、鴨肉、米血		青花炒肉絲	炒	青花菜.豬肉絲		螞蟻上樹	煮	冬粉·高麗菜·絞肉		鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥	
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋、起司絲		蒜香小肉圓*1	蒸	肉圓.蒜頭		肉燥貢丸	滷	貢丸·絞肉		烤地瓜X1	烤	地瓜	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		豆芽菜	燙	豆芽菜		小白菜	炒	小白菜		油菜	煮	油菜	
	湯品	★三絲湯	煮	筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋		日式海芽湯	煮	味噌.海芽		冬瓜肉片湯	煮	冬瓜·肉片		蘿蔔湯	煮	蘿蔔	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1005kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：137.5g、蛋白質：36.5g、脂質：25g、總熱量：921kcal			
2021/5/5 (星期三)	主食	高麗菜飯	蒸	白米、高麗菜、紅蘿蔔、豬絞肉、香菇絲		香Q白飯	蒸	白飯		台南擔仔麵	炒	麵條·豆芽菜·絞肉		肉燥麵	煮	麵.洋蔥.絞肉	
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞腿排		招牌鹹豬肉	炒	洋蔥.鹹豬肉		港式叉燒肉	滷	豬肉		炸雞腿	炸	雞腿	
	副食	台式香腸	烤	香腸		椰香咖哩雞	煮	洋芋.紅蘿蔔.雞肉		*蜜汁地瓜	炸	地瓜		燒賣x1珍珠丸x1	蒸	燒賣.珍珠丸	
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭		黃金柳葉魚*1	炸	柳葉魚		遊龍鍋貼	蒸	鍋貼		肉包子X1	蒸	包子	
	青菜	油菜	川燙	油菜		油菜	燙	油菜		青江菜	炒	青江菜		炒竹筍	煮	竹筍.木耳.紅蘿蔔	
	湯品	★紅豆牛奶	煮	紅豆、奶粉		鳳梨脆鐵果	煮	鳳梨.山粉圓		珍珠奶茶	煮	珍珠·奶茶		珍珠奶茶	煮	紅茶.奶精.粉圓	
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、總熱量：1016kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：122g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：920kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal			
2021/5/6 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米		鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.蔬菜		★糙米飯	煮	白米·糙米		白米飯	蒸	白米	
	主菜	挪威黃金魚排	炸	生鮮魚排		鐵路排骨	煮	豬大排		*香酥魚排	炸	魚排		檸檬雞翅	烤	雞翅	
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、肉丁		麻辣香滷味(豆2)	滷	非基改豆干.米血		咖哩肉片	煮	洋芋·肉片·洋蔥		★沙茶米血	煮	米血.豆皮.鵝蛋	
	副食	XO醬炒蒸煮麵	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒸煮麵		鮮肉包*1	蒸	鮮肉包		★肉燥滷蛋	滷	雞蛋·絞肉		豬肉蒸餃X2	蒸	水餃	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		包心菜	燙	包心菜		油菜	炒	油菜		豆芽菜	煮	豆芽菜	
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋		菇菇肉絲湯	煮	金針菇.豬肉絲		日式味噌湯	煮	豆腐·洋蔥·海帶芽		★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋	
	營養分析	醣類：147g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1042kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
	主食	維力炸醬麵	煮	麵、洋蔥、豆干、絞肉		★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯		★奶香焗烤麵	烤	麵·玉米粒·紅蘿蔔·洋芋·洋蔥·絞肉·起司		白米飯	蒸	白米	
	主菜	蜜汁雞排	魯	生鮮雞排		鹽酥雞	炸	雞丁		碳烤雞腿	烤	雞腿		泰式腿排	烤	腿排	
	副食	上海湯包	蒸	湯包		xo高麗燒肉	煮	高麗菜.紅蘿蔔.豬肉		肉片瓜瓜	煮	大黃瓜·肉片·金針菇		★茶葉蛋X1	煮	雞蛋	

2021/5/7 (星期五)	副食	黃金脆薯	炸	薯條	★焗烤蒸蛋	烤	雞蛋,起司	巧克力金磚	烤	巧克力金磚	麻婆豆腐	煮	豆腐,絞肉	
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	花椰菜	煮	花椰菜	
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔,豬大骨	菜頭大骨湯	煮	蘿蔔,豬大骨	蘿蔔玉米湯	煮	白蘿蔔,玉米	黃瓜湯	煮	黃瓜	
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：905kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2021/5/10 (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	糖醋咕咾肉	炒	肉丁,洋蔥,鳳梨	燒烤雞排	烤	雞排	菲力雞排	滷	雞排	燒烤雞腿	烤	雞腿	
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁,杏鮑菇,百頁豆腐,紅蘿蔔	紅燒肉丁	煮	蘿蔔,紅蘿蔔,豬肉丁	鐵板燒肉	煮	肉片,洋蔥,紅蘿蔔	炸薯餅X1	炸	薯餅	
	副食	白菜蒸肉丸子	蒸	豬絞肉,大白菜	麻婆豆腐(豆3)	煮	非基改豆腐	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋,紅蘿蔔	豆干滷味	煮	豆干,米血	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	青江菜	煮	青江菜	
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒,雞蛋	麵線湯	煮	麵線	薑絲海芽湯	煮	海帶芽,薑絲	★玉米蛋花湯	煮	玉米,雞蛋	
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2021/5/11 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米,地瓜	人氣乾拌麵	煮	麵條,絞肉,油蔥酥	★糙米飯	煮	白米,糙米	韓式燒肉飯	煮	白米,豬肉	
	主菜	蘑菇豬排	魯	生鮮豬排	爆炒脆皮鴨	炒	鴨丁,九層塔	黑胡椒豬排	滷	豬排	菲力雞排	烤	雞排	
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	雞丁,馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔	三色燴炒(豆4)	炒	西芹,非基改豆干,豬肉片,紅蘿蔔	蒲瓜什錦	煮	蒲瓜,肉片,角螺	炒泡麵	煮	王子麵,洋蔥,絞肉	
	副食	夜市米血糕	魯	米血糕	薯條拚甜不辣	炸	薯條,甜不辣	彩椒百頁	煮	百頁,洋蔥,彩椒	★茶香滷蛋X1	煮	雞蛋	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	芥藍菜	炒	芥藍菜	油菜	煮	油菜	
	湯品	味噌豆腐湯	煮	海帶芽,豆腐	鮮筍湯	煮	筍片	茶壺湯	煮	香菇,木耳,菜頭,雞肉	★紫菜蛋花湯	煮	紫菜,雞蛋	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：122g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：912kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2021/5/12 (星期三)	主食	泰式肉醬麵	煮	麵,三色丁,洋蔥,絞肉,玉米粒	香Q白飯	蒸	白飯	★肉絲蛋炒飯	炒	白米,高麗菜,肉絲,雞蛋	海苔香鬆炒飯	煮	米,絞肉,海苔,肉鬆,三色豆	
	主菜	燒烤大雞腿	烤	生鮮雞腿	照燒豬排	煮	豬排	香酥雞腿	炸	雞腿	炸豬排	炸	豬排	
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	沙茶花枝	煮	四季豆,花枝,紅蘿蔔	韓式魚板年糕	蒸	魚板年糕,泡菜	黑糖饅頭X1	蒸	黑糖饅頭	
	副食	蜂蜜鬆餅	烤	鬆餅,蜂蜜	香烤翅小腿*1	烤	翅小腿	煉乳鬆餅	蒸	鬆餅,煉乳	熱狗X1	烤	熱狗	
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜	
	湯品	粉條奶綠	煮	粉條,綠茶包,奶精	仙草蜜	煮	仙草凍	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜塊,山粉圓	紅豆芋圓	煮	紅豆,芋圓	
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：125g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：918kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2021/5/13 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白米,小米	★飄香油飯	蒸	白飯,糯米飯,香菇絲,花生	★燕麥飯	煮	白米,燕麥	白米飯	蒸	白米	
	主菜	檸檬雞翅	魯	雞翅	椒鹽雞翅	炸	雞翅	三杯雞	炒	雞肉,米血	蜜汁雞翅	烤	雞翅	
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉,洋蔥,豆干,脆瓜	茄汁洋蔥肉片	煮	洋蔥,豬肉片,紅蘿蔔	★蔬菜炒蛋	炒	雞蛋,高麗菜	下飯肉燥	煮	洋蔥,絞肉	
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥,雞蛋,紅蘿蔔	如意水餃*3	蒸	水餃	照燒花枝丸	滷	花枝丸	湯包X2	蒸	湯包	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	四季豆	煮	四季豆	
	湯品	★廟口麵線湯	煮	麵線,筍絲,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米,雞蛋,蔥	酸辣湯	煮	豆腐,竹筍,雞蛋,木耳	★酸辣湯	煮	竹筍,豆腐,雞蛋,紅蘿蔔	
		水 果				水 果			水 果			水 果		
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、總熱量：977kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
	主食	夏威夷炒飯	炒	白米,高麗菜,玉米粒,三色丁,豬絞肉,鳳梨	★五穀飯	蒸	白飯,五穀飯	夜市鐵板麵	煮	麵條,豆干,絞肉,洋蔥,紅蘿蔔,玉米粒	白米飯	蒸	白米	
	主菜	日式黃金豬排	炸	生鮮豬排	★宮保雞丁	煮	雞丁,辣椒,花生	蜜汁魚丁	拌	魚肉	辣炒雞丁	煮	雞肉	

2021/5/14 (星期五)	副食	★蕃茄豆腐	煮	蕃茄、豆腐、雞蛋	★蔥花蛋	煎	雞蛋、蔥	★香鬆虎皮蛋	炸	雞蛋、香鬆	白菜滷	煮	大白菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳				
	副食	招牌海鮮卷	烤	海鮮卷	小瓜香腸	炒	小黃瓜、香腸	小籠湯包	蒸	湯包	豆輪滷肉	煮	豆輪、豬肉				
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	小白菜	煮	小白菜				
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	冬瓜蛤蠣湯	煮	冬瓜、蛤蠣	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	魚干豆腐湯	煮	小魚干、豆腐				
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質： 27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：915kcal			醣類：169g、蛋白質：39g、脂質：15g、 總熱量：967kcal						
2021/5/17 (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	日式燒肉飯	煮	白米、胚芽米、洋蔥、豬肉				
	主菜	BBQ烤雞排	烤	生鮮雞排	椒鹽燻雞	烤	雞肉	紐奧良雞排	滷	雞排	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚				
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	高麗菜、紅蘿蔔、肉片、金針菇、豆皮	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉	★阿婆滷蛋	滷	雞蛋、絞肉	公仔麵	煮	蒸煮麵、洋蔥、絞肉				
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	★蒲瓜鳥蛋	煮	蒲瓜、鳥蛋	梅香地瓜條	烤	地瓜條、梅粉	蔥花條X1	烤	蔥花條				
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	炒	高麗菜	大黃瓜	煮	大黃瓜				
	湯品	筍絲排骨湯	煮	筍絲、排骨	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔、豬排骨	★玉米濃湯	煮	玉米粒、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	和風豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥				
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1003kcal			醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質： 25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：120g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：912kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質： 28g、總熱量：984kcal						
2021/5/18 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	夏威夷炒飯	炒	白飯、絞肉、鳳梨	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米				
	主菜	醬香燒豬排	魯	生鮮豬排	香滷里肌排	滷	里肌排	宮保魚丁	拌	魚肉、洋蔥、辣椒	蜜汁雞腿	烤	雞腿				
	副食	蘑菇燒雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞丁	什錦菇	煮	香菇、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、木耳	蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	客家豆干	煮	豆干、紅蘿蔔、豬肉				
	副食	肉燥蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕、絞肉、洋蔥	檸檬雞柳條*1	炸	雞柳條	麻辣燙	煮	豆腐、竹筍、角螺、肉片	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋				
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	小白菜	炒	小白菜	油菜	煮	油菜				
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	★巧達濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	香菇雞湯	煮	香菇、白蘿蔔、雞肉	退火冬瓜湯	煮	冬瓜				
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、 總熱量：1008kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：906kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal						
2021/5/19 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、香菇、絞肉、油蔥酥、蝦米	香Q白飯	蒸	白飯	中華乾麵	炒	麵條、豆芽、絞肉	義式紅醬麵	煮	麵、洋蔥、絞肉				
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞腿排	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	蜜汁雞丁	炒	雞肉	卡啦雞腿排	炸	雞腿排				
	副食	雞塊薯球拼盤	炸	雞塊、薯球	泰式打拋豬	煮	洋蔥、絞肉、九層塔	★佛跳牆	煮	大白菜、竹筍、排骨、鳥蛋	香腸X1	烤	香腸				
	副食	香烤藍莓派	烤	藍梅派	芹香黑輪	炒	黑輪、芹菜	小時候大餅	蒸	紅豆餅	可可醬鬆餅X1	蒸	鬆餅、可可醬				
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	空心菜	炒	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜				
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖、山粉圓	★紅豆烤奶	煮	紅豆、奶粉	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁				
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、 總熱量：1006kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質： 27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、 總熱量：907kcal			醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質： 32.5g、總熱量：1010.5kcal						
2021/5/20 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	炸醬麵(豆5)	煮	麵條、絞肉、非基改豆干	小米飯	煮	白米、小米	白米飯	蒸	白米				
	主菜	黃金魚排	炸	生鮮魚排	御膳大排	滷	豬大排	紅燒鴨	煮	鴨肉、米血	紅燒排骨	滷	排骨				
	副食	東坡燒肉	煮	肉丁、筍乾	★蝦仁白醬洋芋	煮	蝦仁、洋芋、紅蘿蔔	★玉米炒蛋	炒	雞蛋、玉米粒	薑絲海帶	煮	海帶				
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	香蒸湯包*2	蒸	湯包	紅油炒手	蒸	餛飩、豆芽菜	咖哩燒雞	煮	洋蔥、洋芋、雞肉				
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	小白菜	燙	小白菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜				
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜、豬大骨	柴魚味噌湯	煮	豆腐、洋蔥、柴魚	★黃金濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋				
		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：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質： 27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：969kcal				醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質： 25.5g、總熱量：918.7kcal			
主食	沙茶肉絲炒麵	炒	麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	★古早味肉燥飯	煮	白米、絞肉、鳥蛋、豆干丁	白米飯	蒸	白米					

2021/5/21 (星期五)	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、甜椒	卡茲豬排	炸	豬排	鐵路豬排	滷	豬排	燒烤腿排	烤	腿排			
	副食	台式滷味	煮	竹筍、肉片、米血、豆皮	米血雞丁	煮	米血雞丁	*蔬食三寶	炸	甜不辣、四季豆、紅蘿蔔、薯條	醬汁肉圓X1	蒸	肉圓			
	副食	金門鍋貼	蒸	鍋貼	★蒜香荷包蛋	煎	雞蛋、蒜頭	港式叉燒包	蒸	叉燒包	黑胡椒豬柳	煮	豬柳、洋蔥			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	香蔥豆腐湯(豆6)	煮	蔥、非基改豆腐	四神湯	煮	排骨、皮絲、薏仁	菜頭湯	煮	白蘿蔔			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：41g、脂質：35g、總熱量：1019kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2021/5/24 (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	五味醬豬排	魯	生鮮豬排	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	紅燒肉	煮	豬肉、筍乾	糖醋咕咕肉	煮	肉丁、洋蔥			
	副食	藥膳鴨寶鍋	煮	鴨肉、冬瓜、米血	吉野家燒肉	煮	高麗菜、豬肉片、紅蘿蔔	*韓式樂樂雞	炸	雞肉	★芙蓉蒸蛋	蒸	雞蛋			
	副食	★起司肉腸	煮	起司肉腸	螞蟻上樹	炒	冬粉、絞肉、蔬菜	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥	花枝丸X2	烤	花枝丸			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	青江菜	炒	青江菜	大白菜	煮	大白菜、木耳、紅蘿蔔			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、三色丁、玉米粒、雞蛋	味噌海芽湯	煮	味噌、海芽	養生冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	★洋芋濃湯	煮	洋蔥、洋芋、玉米、雞蛋			
營養分析	醣類：139g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1014kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			
2021/5/25 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	義大利麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉	薏仁飯	煮	白米、薏仁	肉燥飯	煮	白米、洋蔥、絞肉			
	主菜	北平烤鴨	炒	鴨肉、九層塔	蔥燒豬排	煮	豬排	*啦啦雞排	炸	雞排	辣醬腿排	烤	腿排			
	副食	★番茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★魷魚羹	煮	筍絲、魷魚、紅蘿蔔、木耳、烏蛋	咖哩肉片	煮	洋芋、肉片	炸薯餅X1	炸	薯餅			
	副食	港式炒泡麵	炒	高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蒸熟麵	★焗烤起司饅頭*1	烤	起司、饅頭	客家小炒	炒	豆干、肉絲、芹菜、魷魚	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、米血			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	高麗菜	炒	高麗菜	空心菜	煮	空心菜			
	湯品	金菇肉絲湯	煮	筍絲、金針菇、紅蘿蔔、木耳	蘿蔔香菇湯	煮	蘿蔔、香菇	爽口鴨肉湯	煮	筍、鴨肉	★紫菜蛋花湯	煮	紫菜、雞蛋			
營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal				醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal			
2021/5/26 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	★黃金蛋炒飯	炒	白米、玉米粒、菜脯、絞肉、雞蛋	雞肉飯	煮	白米、洋蔥、絞肉、雞肉			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬柳條、洋蔥、彩椒	燒烤雞排	烤	雞排	咕咕肉	煮	豬肉、洋蔥、彩椒	炸雞腿	炸	雞腿			
	副食	椒鹽魚丁	炸	生鮮魚丁	咖哩豬	煮	洋芋、紅蘿蔔、豬肉	★茶葉蛋	滷	雞蛋	辣炒豆干	炒	豆干			
	副食	黑糖奶香包	蒸	黑糖奶香包	烏龍黑干(豆7)	滷	非基改豆干	蒜蓉肉圓	蒸	肉圓	口袋餅	蒸	口袋餅			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	莧菜	煮	莧菜、金針菇			
	湯品	熊貓珍奶	煮	粉圓、紅茶包、奶精	★椰果奶茶	煮	椰果、奶茶粉	珍珠紅茶	煮	珍珠、紅茶	冬瓜珍珠	煮	冬瓜塊、粉圓			
營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：122g、蛋白質：38g、脂質：30g、總熱量：910kcal				醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal			
2021/5/27 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	★沙茶蝦仁炒飯	炒	白飯、蝦仁、絞肉	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	鐵路排骨	魯	生鮮豬排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	泰式酸辣魚	拌	魚肉	蒲燒魚	蒸	魚片			
	副食	南洋咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	韓式泡菜鍋	煮	泡菜、蘿蔔、紅蘿蔔、非基改玉米、米血	壽喜燒肉	煮	肉片、洋蔥、高麗菜	★玉米炒蛋	煮	玉米、雞蛋			
	副食	★台南蝦卷	烤	蝦卷	薯餅*1雞塊*1	炸	薯餅、雞塊	★番茄炒蛋	炒	雞蛋、番茄	家常豆腐	煮	豆腐			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	小白菜	燙	小白菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	玉穗蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、玉米	菇菇粉絲湯	煮	菇、冬粉			
	營養分析	醣類：g、蛋白質：g、脂質：g、總熱量：kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：116g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：904kcal				醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、總熱量：911.9kcal		

2021/5/28 (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	義大利麵	煮	麵、番茄、玉米粒、絞肉、洋葱	白米飯	蒸	白米			
	主菜	胖老爹炸雞腿	炸	生鮮雞腿	北平烤鴨	炒	鴨丁.九層塔	醬燒豬排	滷	豬排	菲力雞排	烤	雞排			
	副食	如意水餃	蒸	水餃	黑椒韭香雞柳	炒	豆芽菜.韭菜.雞柳	香烤雞柳	烤	雞柳條	蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕			
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	針菇絲瓜	煮	金針菇、絲瓜	黑胡椒豬柳	煮	洋葱.豬柳			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	空心菜	炒	空心菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	白蘿蔔、玉米穗	筍絲肉絲湯	煮	筍絲.豬肉絲	元氣蔬菜湯	煮	高麗菜、芹菜、番茄	黃瓜雞湯	煮	黃瓜.雞肉			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：122g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：912kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal		
2021/5/31 (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	香酥雞排	炸	生鮮雞排	蔥爆豬肉片	炒	豬肉片.蔥	菲力雞排	烤	雞排	海苔唐揚雞	炸	雞丁.海苔			
	副食	筍乾燒肉	煮	肉丁、筍乾	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.雞丁	★海苔蒸蛋	蒸	雞蛋、海苔絲	筍干燒肉	煮	筍乾.豬肉			
	副食	沙嗲小瓜炒菇	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、菇類	芹香豆干(豆8)	炒	芹菜.非基改豆干	梅粉薯條	炸	薯條、梅粉	火鍋煲	煮	大白菜.豆腐			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜、排骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	金菇三絲湯	煮	金針菇、竹筍、木耳、紅蘿蔔	味噌海芽湯	煮	味噌.海帶芽			
	營養分析	醣類：147g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1042kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：120g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：912kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
豬肉來源產地	臺灣				臺灣				臺灣				臺灣			
目前供應油品	福壽				大成大豆沙拉油.大成純炸油				福壽沙拉油、福壽耐炸油				福壽			

### 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。