

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	
2021/11/1 (星期一)	主食	蘑菇豬柳燴飯	煮	白米、馬鈴薯、豬柳、紅蘿蔔、洋葱	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★豬柳燴飯	蒸煮	米、胚芽、豬柳			
	主菜	菲力雞排	魯	生鮮雞排	三杯雞	煮	雞丁、九層塔	菲力雞排	烤	雞排	蜜汁雞排	滷	雞排			
	副食	玉米奶酥	炸	玉米奶酥	XO高麗燒肉	炒	高麗菜、豬肉片、木耳、紅蘿蔔	★菜脯炒蛋	炒	雞蛋、菜脯、洋葱	★玉米炒蛋	煮	玉米、雞蛋			
	副食	上海湯包	蒸	湯包	★蔥花蛋*1	煎	蔥、雞蛋、菜脯	五香麻辣豆干	滷	豆干、辣椒、九層塔	湯包X2	蒸	湯包			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	炒青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	菇菇湯	煮	金針菇、杏鮑菇、薑絲	金針冬瓜湯	煮	冬瓜、金針	日式豆腐湯	煮	豆腐			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1005kcal				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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質： 30g、總熱量：1002kcal		
2021/11/2 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★夏威夷炒飯	炒	白飯、鳳梨、絞肉、雞蛋、紅蘿蔔	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	米			
	主菜	挪威魚排	炸	生鮮魚排	御膳大排	滷	豬大排	五味醬魚丁	拌	魚肉、洋葱	滷豬排	滷	豬排			
	副食	特五更腸旺	煮	豆腐、酸菜、肉片、豬小腸	★焗烤玉米	烤	非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔、起司	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉	酸辣粉絲	煮	冬粉、豬肉、胡蘿蔔			
	副食	小瓜炒魷魚	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、魷魚、菇類	香雞堡肉*1	炸	香雞堡肉	蒜蓉海雲吞	蒸	海雲吞、豆芽菜	咖哩雞丁	煮	雞肉、洋葱、馬鈴薯			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	炒鵝白菜	炒	鵝白菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	筍絲大骨湯	煮	筍絲、豬大骨	薑絲海芽湯	煮	海帶芽	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋			
	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：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：906kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal		
2021/11/3 (星期三)	主食	海苔香鬆炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、玉米粒、鳳梨罐頭、豬肉、海苔香鬆	香Q白飯	蒸	白飯	招牌炒麵	炒	麵條、豆芽、韭菜、紅蘿蔔、絞肉	海苔肉鬆炒飯	煮	海苔、肉鬆、米、豬肉			
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋葱、甜椒	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	鐵路豬排	滷	豬排	檸檬雞翅	蒸	雞翅			
	副食	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁豆腐、玉米穗、海帶結	咖哩豬	煮	洋芋、豬肉、紅蘿蔔、青豆仁	★花生米血	滷	米血、花生粉	炸薯條甜不辣	炸	薯條、甜不辣			
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	麻婆豆腐(豆1)	煮	非基改豆腐	叉燒包	蒸	叉燒包	奶黃包X1	煮	奶皇包			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	炒油菜	炒	油菜	炒竹筍	煮	竹筍			
	湯品	★紅豆烤奶	煮	紅豆、奶粉	★紅豆牛奶	煮	紅豆、奶粉	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁	紫米紅豆湯	煮	紫米、紅豆			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1022kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、 總熱量：907kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal		
2021/11/4 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	黑胡椒鐵板麵	煮	麵條、洋葱、絞肉、非基改豆干丁	小米飯	煮	白米、小米	白米飯	蒸	米			
	主菜	普羅旺斯雞腿	煮	生鮮雞腿	雞米花	炸	雞丁	味噌燒肉	煮	肉片、洋葱	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	泰式打拋豬	煮	豬肉、洋葱、豆干、蕃茄、九層塔、脆瓜	青花魷魚	炒	青花菜、魷魚、木耳、紅蘿蔔	★滷蛋	滷	雞蛋	白菜滷	煮	大白菜、金針菇、豬肉			
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、木耳、紅蘿蔔	鮮肉包*1	蒸	鮮肉包	蜜汁地瓜	炸	地瓜	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	小白菜	煮	小白菜			
	湯品	★玉米濃湯	煮	馬鈴薯、三色丁、洋葱、雞蛋、玉米粒	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	香菇大瓜湯	煮	大黃瓜、香菇	★玉米濃湯	煮	玉米、洋葱、雞蛋			
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質： 27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：121g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：964kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質： 29g、總熱量：987.4kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	海苔炒飯	炒	白米、玉米粒、海苔絲、絞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	照燒豬排	魯	豬排	香烤豬排	烤	豬排	*炸雞腿	炸	雞腿	炸雞排	炸	雞排			
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉、洋葱、玉米粒、三色丁	★毛豆滑蛋	炒	毛豆、雞蛋、紅蘿蔔	鳳梨炒木耳	炒	鳳梨、木耳	關東煮	煮	蘿蔔、米血			

2021/11/5 (星期五)	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	什錦肉燥(豆2)	煮	非基改豆干.絞肉	塔香干片	炒	豆干·九層塔	柴燒肉片	煮	肉片.洋蔥			
	副食	菇菇拌椰菜	炒	花椰菜·白花朵·紅蘿蔔·菇類	★蝦捲*1	烤	蝦捲	開陽蒲瓜	煮	蒲瓜·紅蘿蔔·木耳·肉片	高麗菜	煮	高麗菜			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜/高麗菜	燙	空心菜.高麗菜	空心菜	炒	空心菜	黑輪片	煮	黑輪			
	飲品	運動飲料	即食	運動飲料	飲料	無	飲料	舒跑	-	舒跑	檸檬紅茶		檸檬紅茶			
本日為本校110學年度校慶運動會，故當日供餐方式改為便當方式																
營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal				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：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal			
2021/11/8 (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	米.胚芽			
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞排	豬肉鐵板燒	煮	豬肉片.洋蔥	鐵路豬排	滷	豬排	燒烤雞翅	蒸	雞翅			
	副食	蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄·雞蛋·豆腐	★蝦仁玉米	煮	蝦仁.非基改玉米.青豆仁.紅蘿蔔	★香鬆蒸蛋	蒸	雞蛋·香鬆	辣炒香腸	煮	香腸.小黃瓜			
	副食	絲瓜麵線	煮	絲瓜·麵線	米血滷黑干(豆3)	滷	米血.非基改豆干	*海苔薯條	炸	薯條·海苔絲	米血滷味	煮	米血.豆干			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	炒油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜·大骨	冬粉湯	煮	冬粉	★玉米濃湯	煮	玉米粒·紅蘿蔔·洋蔥·雞蛋	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：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal			
2021/11/9 (星期二)	主食	★咖哩焗烤飯	烤	馬鈴薯·紅蘿蔔·洋蔥·雞丁·起司絲·白米	★什錦炒飯	炒	白飯.豬肉絲.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔	★麥片飯	煮	白米·麥片	白米飯	蒸	米			
	主菜	杏子炸豬排	炸	生鮮豬排	北平烤鴨	炒	鴨丁	咖哩肉片	煮	肉片·洋芋·紅蘿蔔·洋蔥	紅燒肉丁	煮	肉丁			
	副食	如意水餃	蒸	水餃	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	芹香貢丸	滷	貢丸	鹽酥雞	炸	雞丁			
	副食	蒸肉丸子	蒸	絞肉	如意水餃*3	蒸	水餃	大阪燒高麗	炒	高麗菜·豆芽菜·肉片·紅蘿蔔	蒸餃X2	煮	水餃			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	炒小白菜	炒	小白菜	福山萵苣	煮	福山萵苣			
	湯品	★酸辣湯	煮	鮮筍絲·木耳·紅蘿蔔·豆腐·雞蛋	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔.豬排骨	味噌豆腐湯	煮	豆腐·洋蔥	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋			
營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				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：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal			
2021/11/10 (星期三)	主食	維力炸醬麵	煮	麵·洋蔥·豆乾丁·豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	★肉絲蛋酥炒飯	炒	白米·肉絲·雞蛋·高麗菜	肉燥乾拌麵	煮	麵.洋蔥.豬肉			
	主菜	燒烤雞排	烤	雞排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	*無骨香雞排	炸	雞排	炸豬排	炸	豬排			
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	豆瓣鮮筍肉片	炒	鮮筍.豬肉片.木耳.紅蘿蔔	將軍滷味	滷	豆干·白蘿蔔·紅蘿蔔·海帶結·玉米	燒賣X1.珍珠丸X1	蒸	燒賣.珍珠丸			
	副食	照燒魷魚小丸子	魯	魷魚丸	紅燒豆腐	煮	非基改豆腐	芝麻包	蒸	芝麻包	桂冠肉包X1	煮	肉包			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	炒青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	波霸奶茶	煮	粉圓·奶茶	波霸奶茶	煮	粉圓.奶茶粉	珍珠紅茶	煮	珍珠·紅茶	綠豆薏仁湯	煮	綠豆.薏仁			
營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal			
2021/11/11 (星期四)	主食	小米飯	蒸	小米·白米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.洋蔥.絞肉.高麗菜	薏仁飯	煮	白米·薏仁	白米飯	蒸	米			
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	肉丁·洋蔥·彩椒	沙茶豬排	煮	豬排	照燒魚丁	拌	魚肉·洋蔥	糖醋肉片	煮	肉片.洋蔥			
	副食	藥膳鴨寶鍋	煮	冬瓜·鴨肉·米血	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.雞丁.洋蔥.甜椒	蒼蠅頭	煮	豆干·四季豆·紅蘿蔔·絞肉·豆豉	★肉燥蒸蛋	蒸	絞肉.雞蛋			
	副食	★日式茶碗蒸	蒸	雞蛋	香烤藍莓派	烤	藍莓派	★絲瓜麵線	炒	絲瓜·麵線·紅蘿蔔·雞蛋	公仔麵	煮	麵.絞肉.蒸煮麵			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	海芽豆腐湯	煮	海帶芽·豆腐	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米.雞蛋	香菇雞湯	煮	白蘿蔔·香菇·雞肉	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐			
	水 果				水 果				水 果				水 果			
營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal			

2021/11/12 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	招牌炒麵	炒	麵條.豆芽.韭菜.紅蘿蔔.絞肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	紐澳良雞翅	魯	雞翅	★麵包蝦	炸	麵包蝦	菲力雞排	烤	雞排	三杯雞排	滷	雞排			
	副食	紅燒豬腳	煮	筍乾.豬腳.肉丁	鐵板韭香雞柳	炒	豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔.雞柳	★護眼起司蛋	炒	雞蛋.紅蘿蔔.起司	★麵筋鴿蛋	煮	麵筋.鴿蛋			
	副食	肉燥蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕.絞肉.洋蔥	★荷包蛋	煎	雞蛋	小時候紅豆餅	蒸	紅豆餅	★小魚花生	煮	小魚干.花生.豆干			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	燙	青江菜	炒菠菜	炒	菠菜	小白菜	煮	小白菜			
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	香菇大瓜湯	煮	香菇.大瓜	★蔬菜蛋花湯	煮	高麗菜.雞蛋			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal				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：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、總熱量：1010.5kcal		
2021/11/15 (星期一)	主食	麻油雞丼飯	煮	白米.雞丁.高麗菜.米血	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽			
	主菜	蘑菇豬排	魯	生鮮豬排	麻油雞	煮	雞丁	蒜泥白肉	拌	肉片.豆芽	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	椰菜炒中卷	炒	花椰菜.紅蘿蔔.魷魚圈	咖哩豬	煮	洋芋.豬肉.青豆仁.紅蘿蔔	★滷蛋	滷	雞蛋	★蕃茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋			
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	白菜滷	煮	包心菜.木耳.紅蘿蔔	小瓜細腐	煮	豆腐.小黃瓜	回鍋肉片	煮	肉片.豆干			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	炒青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	什菜湯	煮	大白菜.紅蘿蔔.木耳.竹筍.豬肉	芹香蘿蔔湯	煮	芹菜.蘿蔔	★元氣蔬菜湯	煮	番茄.洋蔥.金針菇.雞蛋.海帶芽	三絲湯	煮	胡蘿蔔.豬肉.木耳.冬粉			
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1003kcal				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：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、總熱量：918.7kcal		
2021/11/16 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	★飄香油飯	蒸	白飯.糯米.豬肉絲.花生	★糙米飯	煮	白米.糙米	肉燥飯	蒸	米.絞肉			
	主菜	喀拉雞腿堡	炸	雞腿堡	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	★宮保雞丁	炒	雞肉.小黃瓜.花生	蒜味大排	滷	豬排			
	副食	瓜仔肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜	白醬玉米	煮	非基改玉米.青豆仁.紅蘿蔔	★南瓜炒蛋	炒	雞蛋.南瓜.洋蔥	咖哩魚蛋	煮	魚蛋.角螺			
	副食	碳烤香腸	烤	香腸	甜不辣拚薯條	炸	甜不辣.薯條	海帶三絲	炒	海帶絲.豆干絲.芹菜.九層塔	奇美水餃X2	煮	水餃			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨.豆皮	味噌紫菜湯	煮	味噌.紫菜	筍片排骨湯	煮	筍片.排骨	玉米紫菜湯	煮	玉米.海帶芽			
	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：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2021/11/17 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米.油蔥酥.香菇.蝦米.豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	招牌炒麵	炒	麵條.豆芽.韭菜.紅蘿蔔.絞肉	高麗菜拌飯	蒸	米.高麗菜.豬肉			
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	生鮮豬排	卡茲豬排	炸	豬排	★海鮮蝦排	炸	海鮮蝦排	炸雞排	炸	雞排			
	副食	麻辣燙	煮	豆皮.豬肉.米血.筍片	照燒洋蔥雞丁	煮	洋蔥.雞丁	五更腸旺	煮	豆腐.筍片.酸菜.角螺.肉片.青蔥	★滷蛋	滷	雞蛋			
	副食	蜂蜜銀絲卷	炸	銀絲卷.蜂蜜	螞蟻上樹	炒	冬粉.絞肉.芹菜.高麗菜	水餃	蒸	水餃	黑糖馬拉糕X1	煮	馬拉糕			
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	炒鵝白菜	炒	鵝白菜	大白菜	煮	大白菜			
	湯品	綠豆燒仙草	煮	綠豆.燒仙草	旺來山粉圓	煮	鳳梨.山粉圓	冬瓜山粉圓	煮	山粉圓.冬瓜塊	冬瓜粉圓	煮	冬瓜糖.粉圓			
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1003kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：125g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：918kcal				醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal		
2021/11/18 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米.胚芽米	炸醬麵(豆5)	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干	★燕麥飯	煮	白米.燕麥	白米飯	蒸	米			
	主菜	蒲燒魚	蒸	生鮮魚片	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	泡菜燒肉	煮	肉片.大白菜.紅蘿蔔.泡菜.青蔥	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜.鴨肉			
	副食	蘿蔔燒肉	煮	肉丁.白蘿蔔.紅蘿蔔	★蒲瓜小小蛋	煮	蒲瓜.鳥蛋.木耳.紅蘿蔔	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋.海苔絲	辣炒年糕	煮	年糕.洋蔥			
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵.洋蔥.三色丁	煉乳鬆餅*1	蒸	鬆餅.煉乳	醬爆雞丁	炒	雞肉.米血.洋蔥	★玉米炒蛋	煮	玉米.雞蛋			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	炒油菜	炒	油菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	薑絲海芽湯	煮	薑絲.海帶芽	筍片大骨湯	煮	筍片.豬大骨	蘿蔔玉米湯	煮	白蘿蔔.玉米.芹菜	酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.木耳			
		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：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、 總熱量：999.4kcal		
2021/11/19 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	香鬆炒飯	炒	白米、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉、香鬆	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	五味醬肉排	滷	豬排、洋蔥	照燒雞翅	滷	雞翅
	副食	韓式泡菜年糕	煮	泡菜、大白菜、年糕、紅蘿蔔、豬肉	五味醬魷魚	煮	魷魚、洋蔥、西芹、木耳、紅蘿蔔	大瓜什錦	煮	大黃瓜、木耳、金針菇、肉片、角螺	炸雞塊X2	炸	雞塊
	副食	★起司焗蛋	烤	起司絲、雞蛋	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	芹香福州丸	滷	福州丸	燒肉片	煮	肉片
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	燙	青江菜	炒大陸A菜	炒	大陸A菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋、三色丁	香蔥豆腐湯(豆6)	煮	非基改豆腐、蔥	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	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：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：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、 總熱量：911.9kcal		
2021/11/22 (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	蒸	米.洋蔥.胚芽米.豬肉
	主菜	香草烤雞腿	烤	生鮮雞腿	蘑菇醬豬里肌	煮	豬里肌	香酥魚排	炸	魚排	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	京醬肉絲	煮	豬肉、洋蔥、馬鈴薯、蕃茄	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.洋蔥.甜椒.雞丁	★番茄炒蛋	炒	雞蛋、番茄	★蝦仁蒸蛋	蒸	雞蛋.蝦仁
	副食	香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	紅燒豆腐(豆7)	煮	非基改豆腐	辣炒海根	炒	海帶根、豆干、九層塔、辣椒	炸薯條地瓜球X1	炸	薯條.地瓜球
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	炒菠菜	炒	菠菜	大黃瓜	煮	大黃瓜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋	冬菜粉絲湯	煮	冬菜、冬粉、筍絲	日式味噌湯	煮	味噌.豆腐
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、 總熱量：1006kcal			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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、 總熱量：913.4kcal		
2021/11/23 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	沙茶豬柳炒飯	炒	白飯.雞肉絲.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	米
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬柳條、洋蔥、彩椒	芝麻雞腿	滷	雞腿.芝麻	蜜汁豬排	滷	豬排	辣味豬排	滷	豬排
	副食	冬瓜燒鴨	煮	鴨肉、冬瓜、米血	柴魚關東煮	煮	非基改玉米.米血.貢丸.非基改豆皮.非基改白頁豆腐	小瓜魚輪	炒	魚輪、小黃瓜	炒泡麵	煮	王子麵.絞肉
	副食	彩繪小瓜炒菇	炒	小黃瓜、菇類、紅蘿蔔、木耳	洋蔥圈*2	炸	洋蔥圈	麻油小火鍋	煮	高麗菜、玉米、肉片、米血	麻油燒雞	煮	雞肉.高麗菜
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒小白菜	炒	小白菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	味噌海芽湯	煮	海帶芽、豆腐	冬瓜湯	煮	冬瓜	海芽湯	煮	海帶芽	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、 總熱量：1008kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal			醣類：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：914kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal		
2021/11/24 (星期三)	主食	咖哩肉絲炒麵	炒	麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	雞肉飯	炒	白米、雞肉	鐵板肉醬麵	蒸	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	墨西哥雞排	炸	雞排	蔥爆豬肉片	炒	豬肉片.洋蔥	糖醋雞丁	炒	雞肉、洋芋	炸雞排	炸	雞排
	副食	茄汁熱狗	烤	熱狗	黑椒銀芽雞柳	炒	豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔.雞柳	★茶葉蛋	滷	雞蛋	可可醬鬆餅X1	蒸	鬆餅.可可醬
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅、煉乳	★荷包蛋	煎	雞蛋	煉乳銀絲捲	蒸	銀絲卷、煉乳	奶油培根	煮	培根.花椰
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	炒油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	粉條奶綠	煮	粉條、奶綠	布丁紅茶	煮	布丁.紅茶	紅豆芋圓	煮	紅豆、芋圓	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal			醣類：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、 總熱量：907kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2021/11/25 (星期四)	主食	黑胡椒雞肉燴飯	煮	白米、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁、洋蔥	義式香草肉醬拌麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改玉米	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	白米飯	蒸	米
	主菜	鐵路便當排骨	煮	生鮮豬排	醬爆雞丁	煮	雞丁	筍香扣肉	煮	豬肉、筍乾、梅乾菜	菲力雞排	滷	雞排
	副食	蒜蓉蒸餃	蒸	水餃	★魷魚羹	煮	魷魚.筍絲.金針菇.烏蛋.紅蘿蔔.木耳.芹菜	韓式魚板年糕	蒸	魚板年糕、大白菜、泡菜	★茶葉蛋X1	煮	雞蛋
	副食	★古早味滷蛋	魯	水煮蛋	奶皇包	蒸	奶皇包	★腰果花椰	炒	青花、腰果	韓式泡菜鍋	煮	凍豆腐.高麗菜
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★白菜蛋花湯	煮	大白菜、雞蛋	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜.豬大骨	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	★玉米濃湯	煮	玉米.雞蛋

		水 果			水 果			水 果			水 果		
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：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、 總熱量：977kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
2021/11/26 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	香Q白飯	蒸	白飯	白醬義大利麵	煮	麵條、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉	白米飯	蒸	米
	主菜	檸檬雞翅	魯	生鮮雞翅	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	菲力雞排	烤	雞排	鐵板豬柳	煮	豬柳、洋蔥
	副食	★蕃茄炒蛋	炒	蕃茄、豆腐、雞蛋	客家小炒(豆8)	炒	芹菜、非基改豆干、豬肉絲、紅蘿蔔	*柳葉魚	炸	柳葉魚	玉米炒菇	煮	玉米、菇
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	美味芝麻包	蒸	芝麻包	湯包X2	煮	湯包
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	炒青江菜	炒	青江菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	★酸辣湯	煮	筍絲、木耳、紅蘿蔔、豆腐、雞蛋	海芽薑絲湯	煮	海芽、薑絲	★蔬菜蛋花湯	煮	小白菜、雞蛋	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	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：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：915kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、 總熱量：1002kcal		
2021/11/29 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	香Q白飯	煮	白米	★胚芽米飯	蒸	米、胚芽
	主菜	法式香嫩豬排	魯	豬排	北平烤鴨	炒	鴨丁	*日式炸豬排	炸	豬排	麻辣雞排	滷	雞排
	副食	印度咖哩雞	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞丁	蒲瓜燴肉片	炒	蒲瓜、豬肉片、木耳、紅蘿蔔	咖哩豬	煮	肉片、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥	壽喜燒	煮	洋蔥、豬肉
	副食	泡菜蘿蔔糕	煮	蘿蔔糕、泡菜	米血滷黑干(豆9)	煮	米血、飛機改黑豆干	★海芽炒蛋	炒	雞蛋、海帶芽、毛豆仁	白菜羹	煮	大白菜、胡蘿蔔、豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔、排骨	結頭湯	煮	結頭菜、芹菜	紫菜豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐
	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：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：915kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal		
2021/11/30 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★招牌炒飯	炒	白飯、肉絲、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔	★麥片飯	煮	白米、麥片	白米飯	蒸	米
	主菜	夜市大雞排	炸	雞排	BBQ烤豬排	烤	豬排	蜜汁雞丁	炒	雞肉	滷排骨	滷	排骨
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	白醬洋芋菇菇	煮	洋芋、杏鮑菇、紅蘿蔔	五味肉片	拌	肉片、豆芽菜	炸薯餅X1	炸	薯餅
	副食	港式炒麵	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒸蛋麵	檸檬雞柳條	炸	檸檬雞柳條	★佛跳牆	煮	大白菜、芋頭、筍片、排骨酥、木耳、烏蛋	豆干滷味	煮	豆干
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	炒油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	白玉腐皮湯	煮	白蘿蔔、排骨、豆皮	番茄玉米湯	煮	番茄、非基改玉米	味噌海芽湯	煮	海帶芽、洋蔥	結頭菜湯	煮	結頭菜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：41g、脂質：35g、 總熱量：1019kcal			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：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal		
豬肉來源產地		台灣			台灣			台灣			台灣		
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。