

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	
2023/8/30 (星期三)	主食	傳家什錦炒麵	炒	麵、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、木耳		飄香炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排		卡啦雞排	炸	雞排
	副食	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、大溪黑豆干、玉米穗		奶皇包X1	蒸	奶皇包
	副食	紅豆奶香包	蒸	奶香包		沙茶甜不辣	煮	甜不辣
	青菜	空心菜	川燙	空心菜		油菜	煮	油菜
	湯品	仙草蜜	煮	仙草		可可布丁	煮	可可粉.布丁
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1005kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2023/8/31 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米		地瓜飯	煮	白米.地瓜
	主菜	貴妃燒雞	烤	雞排		菲力雞排	滷	雞排
	副食	鐵板豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色丁		麻婆豆腐	煮	豆腐.紅蘿蔔
	副食	★招牌海鮮卷	炸	海鮮卷		★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨		味噌海芽湯	煮	洋蔥.海帶芽
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2023/9/1 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米		白米飯	煮	白米
	主菜	椒鹽骰子豬	炸	豬肉		糖醋肉丁	煮	豬肉.洋蔥
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁、冬瓜、米血、百頁豆腐		★炸魚排X1	炸	魚排
	副食	xo醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳		玉米絞肉	煮	玉米.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	油菜	川燙	油菜		高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	日式味噌湯	煮	豆腐、味噌、海帶芽		★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2023/9/4 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米		★胚米芽飯	煮	米.胚芽米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排		照燒肉丁	煮	豬肉.洋蔥
	副食	★番茄炒蛋	煮	番茄、雞蛋、豆腐		雞塊X1薯球X2	炸	雞塊.薯球
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	生鮮豬絞肉		海帶滷味	煮	海帶.豆干.紅蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		四季豆	煮	四季豆
	湯品	白菜鮮菇湯	煮	大白菜、紅蘿蔔、菇類、木耳		★洋芋濃湯	煮	洋蔥.馬鈴薯.雞蛋.玉米
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2023/9/5 (星期二)	主食	壽喜燒肉丼飯	煮	白米、豬肉、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔		白米飯	煮	米
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	蒲燒魚		黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	蔥爆雞丁	煮	雞丁、米血、洋蔥、紅蘿蔔		★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔.雞蛋
	副食	香酥地瓜條	炸	地瓜條		豬肉鍋貼X1	蒸	鍋貼
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜		空心菜	煮	空心菜
	湯品	筍絲大骨湯	煮	竹筍絲、大骨		黃瓜金菇湯	煮	大黃瓜.金針菇
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2023/9/6 (星期三)	主食	★黃金鮭魚炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、鮭魚罐頭、絞肉		義式肉醬麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	豆乳雞	炸	雞丁		香脆雞排	炸	雞排
	副食	★爆漿龍蝦沙拉球	煮	龍蝦沙拉球、大白菜		芝麻包X1	蒸	芝麻包
	副食	藍莓派	烤	藍莓派		洋芋炒菇	煮	馬鈴薯.菇
	青菜	油菜	川燙	油菜		豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	綠豆芋圓湯	煮	綠豆、芋圓		紅豆湯	煮	紅豆
	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		

2023/9/7 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	白米飯	煮	米
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	★蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、脆瓜、洋蔥	鮑菇燒雞	煮	杏鮑菇.雞肉
	副食	★日式茶碗蒸	蒸	雞蛋	糖醋豆腸	煮	豆腸.洋蔥
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	金菇肉絲湯	煮	金針菇、豬肉、紅蘿蔔、竹筍絲	冬瓜湯	煮	冬瓜
		百分百果汁			百分百果汁		
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2023/9/8 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	米
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	泰式雞排	滷	雞排
	副食	★紅蔘炒蛋	炒	雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥	回鍋豆干	煮	豆干.高麗菜.豬肉
	副食	特台式滷味	煮	竹筍、肉片、豆皮、米血	咖哩燒肉	煮	馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	菜頭湯	煮	白蘿蔔
		百分百果汁			百分百果汁		
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2023/9/11 (星期一)	主食	寶島白飯+xo醬蘿蔔糕	蒸	白米、蘿蔔糕	★胚芽米飯	煮	米.胚芽米
	主菜	蒙古烤肉	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥	黑胡椒豬排	滷	豬排
	副食	蘑菇雞丁	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	★鵝蛋魷魚雙拼	煮	鵝蛋.魷魚.冬瓜
	副食	★香烤小魚	烤	調理魚排	紅燒豆腐	煮	豆腐.紅蘿蔔
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	煮	青江菜
	湯品	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜、大骨	銀芽肉絲湯	煮	豆芽菜.豬肉絲
		百分百果汁			百分百果汁		
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2023/9/12 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	米
	主菜	泰式咕咕雞	煮	雞丁、洋蔥、彩椒	蕃茄燒雞	煮	蕃茄.雞肉.洋蔥
	副食	筍乾燒肉	煮	豬肉丁、筍乾、小豆輪	越南河粉	煮	豆芽菜.韭菜.冬粉
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類	麥香雞堡X1	炸	雞堡
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍、排骨	菜頭湯	煮	白蘿蔔
		百分百果汁			百分百果汁		
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2023/9/13 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉	雞絲飯	煮	米.洋蔥.雞肉.豬肉
	主菜	普羅旺斯雞排	烤	雞排	日式炸豬排	炸	豬排
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色丁	銀絲卷	蒸	銀絲卷
	副食	韓國麻糬包	烤	麻糬包	酸菜黑輪片	煮	黑輪.酸菜
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	竹筍	煮	竹筍
	湯品	波霸奶茶	煮	粉圓、奶茶	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
		百分百果汁			百分百果汁		
	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		
2023/9/14 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	白米飯	煮	米
	主菜	杏子炸豬排	炸	豬排	咖哩雞	煮	洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.雞肉
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、百頁豆腐、米血	海帶干絲	煮	海帶.干絲
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色丁	★茶葉蛋X1	煮	雞蛋
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★酸辣湯	煮	板豆腐、竹筍、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	玉米鮑菇湯	煮	玉米.鮑魚菇
		水果			水果		
	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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	米
	主菜	法式香嫩雞腿	烤	雞腿	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	什錦白菜滷	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、竹筍、豬肉	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.洋蔥

2023/9/15 (星期五)	副食	黃金小雞塊	炸	小雞塊	麻婆豆腐	煮	豆腐.木耳
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	★南瓜濃湯	煮	洋蔥.南瓜.玉米.雞蛋
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
2023/9/18 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	米.胚芽米
	主菜	蒜泥白肉	煮	肉片、豆芽菜	鐵板豬柳	煮	豬柳.洋蔥
	副食	香酥雞堡	炸	雞堡	炸脆薯	炸	薯條
	副食	★彩繪黃瓜	煮	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米麗、洋蔥、雞蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.雞蛋
	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		
2023/9/19 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	米
	主菜	★黃金魚排	炸	魚片	★日式蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	椰香咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	雙菇肉片	煮	黃豆芽.秀珍菇.杏鮑菇.豬肉
	副食	★紅蔘炒蛋	炒	紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋	滷味豆干	煮	豆干.紅蘿蔔.玉米
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	福山萵苣	煮	福山萵苣
	湯品	日式味噌湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	味噌蔬菜湯	煮	味噌.洋蔥.白蘿蔔
	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：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2023/9/20 (星期三)	主食	★古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、油蔥酥、蝦米	古早味肉燥麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	無骨香雞排	炸	雞排
	副食	台式香腸	烤	香腸	麻辣魚蛋	煮	魚蛋.米血
	副食	★刈包+花生粉糖粉	蒸	刈包.花生粉.糖粉	醬燒肉包X1	蒸	肉包
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	冬瓜檸檬山粉圓	煮	冬瓜糖、山粉圓	綠豆愛玉	煮	綠豆.愛玉
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal		
2023/9/21 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	白米飯	煮	米
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、米血、杏鮑菇、九層塔	宮保雞丁	煮	雞肉.洋蔥
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮	奇美水餃X2	煮	水餃
	副食	雙花炒菇	炒	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、木耳	★玉米炒蛋	煮	玉米.雞蛋
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	冬瓜湯	煮	冬瓜
		百分百果汁			百分百果汁		
	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：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2023/9/22 (星期五)	主食	繽紛魷魚燒井飯	煮	杏鮑菇、魷魚圈、麵腸、白米	白米飯	煮	米
	主菜	糖醋豬柳條	煮	豬肉、洋蔥、彩椒	三杯雞排	滷	雞排
	副食	★鴿蛋海結燒黑乾	煮	海帶結、大溪黑豆干、紅蘿蔔、玉米糖、鵪鶉蛋	壽喜燒肉	煮	洋蔥.豬肉
	副食	如意水餃	蒸	水餃	絲瓜麵線	煮	絲瓜.麵線
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	三絲湯	煮	竹筍、紅蘿蔔、木耳	海芽肉絲湯	煮	海帶芽.豬肉
	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		
2023/9/23 (星期六)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	米
	主菜	芝麻烤雞排	烤	雞排	燒烤醬雞排	滷	雞排
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、番茄、九層塔	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	下飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	竹筍	煮	竹筍
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★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：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2023/9/25 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	米.胚芽
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	紅燒豬腩	煮	豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔
	副食	蘿蔔燒肉	煮	肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、小豆輪	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	爆炒乾片魷魚	炒	豆干、水發魷魚、紅蘿蔔、芹菜、木耳	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	青菜	油菜	川燙	油菜	大黃瓜	煮	大黃瓜
	湯品	★大滷湯	煮	大白菜、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、竹筍	海芽豆腐湯	煮	海帶芽.豆腐.洋蔥
	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		
2023/9/26 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	米
	主菜	黑胡椒豬柳	煮	馬鈴薯、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	冬瓜、米血、雞丁、百頁豆腐	豆腐煲	煮	豆腐
	副食	蜜汁偽章魚小丸子	煮	魷魚丸	冬瓜燒肉	煮	豬肉.冬瓜
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	玉米蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、玉米	高麗菜肉絲湯	煮	高麗菜.豬肉
	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		
2023/9/27 (星期三)	主食	蘑菇肉醬麵	煮	麵、洋蔥、三色丁、絞肉、玉米粒	海苔香炒飯	煮	海苔.洋蔥.米.豬肉
	主菜	夜市大雞排	炸	雞排	鐵板肉排	滷	豬排
	副食	草莓鬆餅	烤	鬆餅	刈包X1	蒸	刈包
	副食	糖醋肉丸子	煮	生鮮豬絞肉	快炒溜菇	煮	金針菇.紅蘿蔔.竹筍
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	可可QQ	煮	可可粉、QQ	紅豆珍珠	煮	紅豆.粉圓
	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		
2023/9/28 (星期四)	主食	麻婆豆腐丼飯	煮	白米、豆腐、洋蔥、絞肉、三色丁	白米飯	煮	米
	主菜	鐵路排骨	煮	豬排	★酥炸海鮮排	炸	海鮮排
	副食	上海湯包	蒸	湯包	螞蟻上樹	煮	冬粉.高麗菜.紅蘿蔔
	副食	黃金雞柳條	炸	調理雞柳條	麻婆豆腐	煮	豬肉.豆腐
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	白花椰	煮	白花椰
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	筍仔湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、總熱量：1041kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal		
豬肉來源產地		臺灣			臺灣		
目前供應油品		福壽耐炸油/福壽沙拉油			福壽耐炸油/福壽沙拉油		

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。