

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		
2021/6/2 (星期三)	主食	夏威夷炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、絞肉		香Q白飯	蒸	白飯	中華乾麵	炒	麵條、豆芽菜、絞肉		肉燥麵	煮	麵、洋蔥、絞肉
	主菜	蒲燒魚	蒸	生鮮魚片		御膳大排	滷	豬大排	香酥炸雞腿	炸	雞腿		炸雞排	炸	雞排
	副食	★起司熱狗	煮	熱狗		炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	清水肉羹	煮	高麗菜、白蘿蔔、肉絲		辣炒麵腸	煮	麵腸、酸菜
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅		★蔥花蛋*1	炒	雞蛋、蔥	鮮肉包	蒸	肉包		口袋餅	蒸	口袋餅
	青菜	油菜	川燙	油菜		空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜		高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	綠豆仙草汁	煮	綠豆、仙草汁		綠豆仙草蜜	煮	綠豆、仙草凍	地瓜芋圓	煮	地瓜、芋圓		紅豆芋圓	煮	紅豆、芋圓
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：967kcal				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：31g、總熱量：920kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			
2021/6/3 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米		鐵板麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉	小米飯	煮	白米、小米		地瓜飯	蒸	白米、地瓜
	主菜	杏子炸豬排	炸	生鮮豬排		鹽酥雞	炸	雞丁	紅燒魚	拌	魚肉		紅燒排骨	滷	排骨
	副食	馬鈴薯燒雞	煮	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥		麻辣香滷味(豆1)	滷	非基改豆干、米血	黑胡椒燒肉	煮	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔		★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋		炭烤香腸*1	烤	香腸	三杯米血	炒	米血、九層塔		咖哩魚蛋	煮	洋芋、魚蛋、紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜		高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜		白菜滷	煮	大白菜、紅蘿蔔
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨		金菇木耳湯	煮	金針菇、木耳	金針冬瓜湯	煮	金針、冬瓜		★玉米蛋花湯	煮	玉米、雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1005kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal			醣類：137.5g、蛋白質：36.5g、脂質：25g、總熱量：921kcal			
2021/6/4 (星期五)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、木耳		★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	日式咖哩飯	煮	白米、雞肉、洋芋、紅蘿蔔		白米飯	蒸	白米
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞腿排		香滷豬里肌	滷	豬里肌	五味醬豬排	滷	豬排		煙燻雞腿	蒸	雞腿
	副食	台式滷味	煮	筍片、肉片、米血		黑椒鐵板雞柳	炒	豆芽菜、雞柳、韭菜、紅蘿蔔	★黃金炒蛋	炒	雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青蔥		洋蔥豬柳	煮	洋蔥、豬柳
	副食	招牌海鮮卷	烤	海鮮卷		★玉米蝦仁滑蛋	炒	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔、蝦仁	香烤饅頭	烤	饅頭		香酥魚柳	炸	魚柳
	青菜	空心菜	川燙	空心菜		青江菜	燙	青江菜	大陸A菜	炒	大陸A菜		大黃瓜	煮	黃瓜
	湯品	酸辣湯	煮	鮮筍絲、紅蘿蔔、豆腐、木耳		味噌豆腐湯(豆2)	煮	味噌、非基改豆腐	★台式酸辣湯	煮	豆腐、竹筍、紅蘿蔔、木耳、雞蛋		菜頭豆腐湯	煮	蘿蔔、豆腐
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、總熱量：1016kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			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			
2021/6/7 (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		★壽喜燒肉飯	蒸	胚芽米、洋蔥、豬肉
	主菜	醬燒雞排	魯	生鮮雞排		豬肉鐵板燒	煮	洋蔥、豬肉片	蒜泥白肉	拌	肉片、豆芽菜		蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇		★滷味拼盤	煮	蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、烏蛋	豉椒干片	炒	豆干、芹菜、肉絲、洋蔥		★蕃茄炒蛋	煮	番茄、雞蛋
	副食	唐揚豆腐	魯	豆腐		糖醋豆腐(豆3)	煮	非基改豆腐、紅蘿蔔	★蛋酥絲瓜	煮	絲瓜、麵線、雞蛋		炸薯餅	炸	薯餅
	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	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨		麵線湯	煮	麵線	★南瓜濃湯	煮	南瓜、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋		味噌豆腐湯	煮	味噌、豆腐
	營養分析	醣類：147g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1042kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、蔬菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥		白米飯	蒸	白米
	主菜	蘑菇豬排	煮	生鮮豬排		椒鹽燻雞	烤	雞肉	無骨香雞排	炸	雞排		高麗菜燒鴨	煮	鴨肉、高麗菜
	副食	佛蒙特咖哩雞	煮	馬鈴薯、雞肉、洋蔥、紅蘿蔔		五味醬花枝	煮	洋蔥、花枝、西芹、紅蘿蔔	★蔥香菜脯蛋	炒	雞蛋、洋蔥、菜脯		下飯肉燥	煮	絞肉

2021/6/8 (星期二)	副食	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、百頁豆腐	端午肉粽*1	蒸	肉粽	★黃瓜總匯	煮	大黃瓜、角螺、烏蛋	燒賣.珍珠丸	蒸	燒賣.珍珠丸			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	青江菜	炒	青江菜	炒竹筍	煮	竹筍			
	湯品	金菇肉絲湯	煮	金針菇、紅蘿蔔、肉絲、鮮筍絲	筍絲肉絲湯	煮	筍絲.豬肉絲	香菇白玉湯	煮	香菇、白蘿蔔、芹菜	★洋芋濃湯	煮	洋芋.雞蛋.玉米			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、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：122g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：912kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2021/6/9 (星期三)	主食	維力炸醬麵	煮	麵、洋蔥、豆乾丁、絞肉	香Q白飯	蒸	白飯	香鬆炒飯	煮	白米、玉米粒、絞肉、香鬆	雞肉飯	蒸	米.洋蔥.豬肉.雞肉			
	主菜	轟炸大雞腿	炸	生鮮雞腿	香雞排	炸	香雞排	醬燒豬排	滷	豬排	炸雞腿	炸	雞腿			
	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	XO高麗燒肉	煮	高麗菜.豬肉	古早味白菜滷	滷	大白菜、金針菇、肉片	★茶香滷蛋	煮	雞蛋			
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	★肉燥滷蛋*1	滷	雞蛋.絞肉	銀絲捲	蒸	銀絲捲、煉乳	巧克力醬鬆餅	蒸	鬆餅.巧克力醬			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	蜂蜜波霸奶茶	煮	粉圓、蜂蜜、奶茶	椰果奶茶	煮	椰果.奶茶粉	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜塊、山粉圓	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1022kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：125g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：918kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal		
2021/6/10 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	夏威夷炒飯	炒	白飯.鳳梨.絞肉	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米			
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	肉丁、洋蔥、甜椒	照燒豬排	煮	豬排	★宮保雞丁	炒	雞肉、小黃瓜、花生	檸檬雞翅	蒸	雞翅			
	副食	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜、鴨肉、米血	★焗烤白醬洋芋	烤	洋芋.紅蘿蔔.起司	壽喜燒肉	煮	豬肉、洋蔥	紅燒肉丁	煮	肉丁.白蘿蔔			
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	酸辣翅小腿*1	煮	翅小腿	脆烤薯餅	烤	薯餅	川辣公仔麵	煮	蒸煮麵.洋蔥.絞肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	小白菜	炒	小白菜	花椰菜	煮	花椰菜			
	湯品	筍香豚骨湯	煮	筍絲、大骨	海芽薑絲湯	煮	海芽.薑絲	日式味噌湯	煮	豆腐、洋蔥	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、總熱量：977kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2021/6/11 (星期五)	主食	沙茶肉絲炒飯	炒	白米、高麗菜、玉米粒、三色丁、豬肉	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、絞肉	白米飯	蒸	白米			
	主菜	蒲燒魚	蒸	生鮮魚片	★宮保雞丁	煮	雞丁.辣椒.花生	泰式檸檬魚	拌	魚肉	泰式腿排	滷	腿排			
	副食	★玉米滑蛋	炒	玉米粒、洋蔥、雞蛋	客家小炒(豆4)	炒	非基改豆干.豬肉.芹菜	一品滷味	滷	米血、豆干、玉米段	燒烤米血豆干	煮	米血.豆干			
	副食	蒜蓉水餃	蒸	水餃	茄醬薯餅*1	炸	薯餅	遊龍鍋貼	蒸	鍋貼	豬肉蒸餃	蒸	水餃			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	快炒高麗	炒	高麗菜、豆芽菜	豆芽菜	煮	豆芽菜			
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	刺皮豆瓜湯	煮	大黃瓜.非基改豆皮	榨菜粉絲湯	煮	榨菜、肉絲、粉絲、筍絲	冬瓜湯	煮	冬瓜			
	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：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		
2021/6/15 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	地瓜、白米	★招牌油飯	炒	白飯.糯米飯.香菇.花生	★麥片飯	煮	白米、麥片	咖哩飯	蒸	洋芋.白米.紅蘿蔔			
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、鳳梨	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	味噌燒肉	煮	肉片、洋蔥	★炸蝦排	炸	蝦排			
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、肉丁	麻辣香滷味(豆5)	煮	非基改豆干.米血	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	★蒸蛋	蒸	雞蛋			
	副食	香烤地瓜條	烤	地瓜條	炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	日式花枝丸	滷	花枝丸	鮮肉包	蒸	肉包			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	高麗菜	炒	高麗菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	★廟口麵線湯	煮	麵線、筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	海芽豆腐湯	煮	海芽.豆腐			
	營養分析	醣類：147g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1042kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				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		
	主食	古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、油蔥酥	香Q白飯	蒸	白飯	台南擔仔麵	煮	麵條、豆芽菜、絞肉	茄汁肉醬麵	蒸煮	麵.洋蔥.絞肉			
	主菜	鐵路排骨	魯	生鮮豬排	北平烤鴨	炒	鴨丁.九層塔	鹽酥雞	炸	雞肉	元氣豬里肌	煮	豬里肌			

2021/6/16 (星期三)	副食	★茶香滷蛋	魯	雞蛋	蘿蔔燒肉	煮	蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉	紅油炒手	拌	雲吞.豆芽菜.紅蘿蔔	酸菜刈包	煮	酸菜.刈包.花生粉
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋	甜滋滋烤饅頭	烤	饅頭	炸雞堡	炸	雞堡
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★紅豆牛奶	煮	紅豆.奶粉	★紅豆牛奶	煮	紅豆.奶粉	★珍珠奶茶	煮	粉圓.奶粉	綠豆薏仁湯	煮	綠豆.薏仁
	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：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		
2021/6/17 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米.胚芽	炸醬麵	煮	麵條.非基改豆干.絞肉	★燕麥飯	煮	白米.燕麥	地瓜飯	蒸	白米.地瓜
	主菜	日式黃金豬排	炸	生鮮豬排	鐵路排骨	滷	豬大排	京醬豬排	滷	豬排	菲力雞排	滷	雞排
	副食	★蕃茄豆腐	煮	蕃茄.雞蛋.豆腐	魷魚羹	煮	筍絲.魷魚.紅蘿蔔.木耳	咖哩肉片	煮	肉片.洋蔥.洋芋.紅蘿蔔	絲瓜粉絲	煮	絲瓜.冬粉
	副食	台式香腸	烤	香腸	甜辣醬香糯米腸*1	蒸	糯米腸	*蜜汁地瓜	炸	地瓜-生鮮	糖醋肉片	煮	肉片.洋蔥
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	油菜	炒	油菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	味噌豆腐湯(豆6)	煮	味噌.非基改豆腐	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	黃瓜湯	煮	黃瓜
		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：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：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		
2021/6/18 (星期五)	主食	義大利肉醬麵	煮	麵.洋蔥.絞肉.三色丁	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	海苔炒飯	煮	白米.玉米粒.紅蘿蔔.絞肉.海苔絲	白米飯	蒸	白米
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞腿排	咕咾肉	炸	咕咾肉	港式玫瑰油雞	滷	雞腿	燒烤雞腿	蒸	雞腿
	副食	香酥魚條	炸	生鮮魚條	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.洋蔥.雞丁	泡菜豆腐鍋	煮	豆腐.泡菜.年糕.肉片	米血關東煮	煮	米血.玉米.豬肉.豆皮
	副食	雙色饅頭	蒸	饅頭	★荷包蛋*1	煎	雞蛋	醬燒包	蒸	醬燒包	麻婆豆腐	煮	豆腐.絞肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	燙	油菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	小白菜	煮	小白菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	菜頭湯	煮	蘿蔔.芹菜	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒.雞蛋	菜頭湯	煮	蘿蔔
	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：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		
2021/6/21 (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	★筍乾肉飯	蒸	胚芽米.筍干.豬肉
	主菜	義式烤雞腿	烤	雞腿	洋蔥鹹豬肉	炒	洋蔥.鹹豬肉	筍乾扣肉	煮	豬肉.筍乾	酸辣腿排	滷	腿排
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉.脆瓜.豆干.洋蔥.蕃茄	咖哩雞	煮	洋芋.紅蘿蔔.雞丁	★香濃起司蛋	炒	雞蛋.馬鈴薯.毛豆仁.玉米粒.起司	鮮肉湯包	蒸	湯包
	副食	青花菜炒菇	炒	青花菜.白花菜.菇類.紅蘿蔔	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	鮮菇豆腐煲	煮	豆腐.菇類.洋蔥.肉片	★玉米炒蛋	煮	玉米.雞蛋
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	炒	高麗菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜.大骨	★冬粉蛋花湯	煮	冬粉.雞蛋	海結油腐湯	煮	海帶結.油豆腐	★魚干紫菜蛋花湯	煮	魚干.海帶芽.雞蛋
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1014kcal			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：136g、蛋白質：36.3g、脂質： 25.5g、總熱量：918.7kcal		
2021/6/22 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	人氣乾拌麵	煮	麵條.絞肉	★糙米飯	煮	白米.糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	生鮮豬排	鹽酥雞	炸	雞丁	塔香三杯雞	煮	雞肉.米血	海苔唐揚雞	炸	雞丁.海苔
	副食	藥膳鴨寶鍋	煮	鴨肉.冬瓜.米血	黑椒鐵板雞柳	炒	豆芽菜.雞柳.韭菜.紅蘿蔔	鐵板銀芽	炒	豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔.肉絲	泡菜豆腐鍋	煮	豆腐.大白菜.紅蘿蔔
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵.洋蔥.三色丁.起司絲	湯包*2	蒸	湯包	★茶葉蛋	滷	雞蛋	醬汁肉圓	蒸	肉圓
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	榨菜肉絲湯	煮	榨菜.肉絲	刺瓜排骨湯	煮	大黃瓜.排骨	羅宋湯	煮	番茄.馬鈴薯.排骨	蘿蔔肉絲湯	煮	蘿蔔.肉絲
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：41g、脂質：35g、 總熱量：1019kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：119g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：909kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質： 28g、總熱量：962kcal		
	主食	沙茶什錦炒麵	炒	麵.高麗菜.紅蘿蔔.肉絲.木耳	香Q白飯	蒸	白飯	★蛋酥炒飯	煮	白米.玉米粒.絞肉.菜脯.蛋酥	招牌炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉.三色豆

2021/6/23 (星期三)	主菜	蜜汁嫩雞排	魯	生鮮雞排	鱈魚排	炸	鱈魚排	五味醬肉排	滷	豬排	辣味雞排	滷	雞排			
	副食	酸甜糯米腸	蒸	糯米腸	絲瓜金菇	煮	絲瓜,金針菇	★府城蝦捲	炸	蝦捲	煉乳起司銀絲卷	蒸	煉乳,起絲銀絲卷			
	副食	煉乳銀絲卷	炸	銀絲卷	蒜香香腸*1	烤	蒜頭,香腸	港式叉燒包	蒸	叉燒包	炸薯條	炸	薯條			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	空心菜	炒	空心菜	鵝白菜	煮	鵝白菜			
	湯品	粉圓奶綠	煮	粉圓、奶綠	芋香西米露	煮	芋頭丁,西谷米	鳳梨銀耳	煮	鳳梨、銀耳	冬瓜西米露	煮	冬瓜塊,西谷米			
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：38g、脂質：30g、 總熱量：910kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal			
2021/6/24 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	蠔油豬肉炒飯	炒	白飯,豬肉絲	★麥片飯	煮	白米、麥片	白米飯	蒸	白米			
	主菜	骰子雞丁	炸	生鮮雞丁	椒鹽燻雞	烤	雞肉	香酥魚排	炸	魚排	三杯雞腿	滷	雞腿			
	副食	南洋咖哩豬	煮	肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱	泡菜年糕鍋	煮	蘿蔔,紅蘿蔔,泡菜,年糕,非基改玉米,米血	大阪燒高麗	炒	高麗菜、肉片、柴魚片、豆芽菜	下飯肉燥	煮	洋葱,絞肉			
	副食	泰式蛋丸	煮	蛋丸	★QQ滷蛋*1	滷	雞蛋	台式蒼蠅頭	炒	豆干、絞肉、紅蘿蔔、四季豆	炒泡麵	煮	王子麵,洋葱,絞肉			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	小白菜	燙	小白菜	油菜	炒	油菜	空心菜	煮	空心菜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜,薑絲	冬瓜肉片湯	煮	冬瓜、肉片	★酸辣湯	煮	竹筍,豆腐,紅蘿蔔,雞蛋			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、 總熱量：1006kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				醣類：116g、蛋白質：39g、脂質：31g、 總熱量：904kcal				醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal		
2021/6/25 (星期五)	主食	傳家油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、油蔥酥	★五穀飯	蒸	白飯,五穀飯	白醬義大利麵	煮	麵條、馬鈴薯、玉米粒、絞肉	白米飯	蒸	白米			
	主菜	蒲燒魚	蒸	生鮮魚片	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	蜜汁雞丁	炒	雞肉	古早味肉排	煮	豬排			
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋葱、三色丁、絞肉	什錦肉燥(豆7)	煮	非基改豆干,絞肉	大瓜總匯	煮	大黃瓜、紅蘿蔔、金針菇、肉片、角螺	辣味干絲	煮	干絲,海帶			
	副食	如意水餃	蒸	水餃	芹香黑輪	炒	芹菜,黑輪	小時候大餅	蒸	紅豆餅	玉米肉末	煮	玉米,絞肉			
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	小白菜	煮	小白菜			
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	筍片大骨湯	煮	筍片,豬大骨	香筍排骨湯	煮	筍片、排骨	鮮蔬肉片湯	煮	高麗菜,肉片			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、 總熱量：1008kcal				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：30g、 總熱量：912kcal				醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、 總熱量：999.4kcal		
2021/6/28 (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	蒸煮	胚芽米,洋葱,豬肉			
	主菜	普羅旺斯雞排	魯	生鮮雞排	香滷豬里肌	煮	豬里肌	紐奧良雞排	炸	雞排	蒲燒魚	蒸	蒲瓜燒			
	副食	京醬肉絲	煮	肉絲、洋葱、馬鈴薯、蕃茄	茄汁繽紛雞丁	煮	雞丁,洋葱,甜椒	★阿婆滷蛋	滷	雞蛋	豬肉鍋貼	蒸	鍋貼			
	副食	波浪脆薯	炸	馬鈴薯條	珍珠丸子*1	蒸	珍珠丸子	南洋咖哩	煮	肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱、南瓜	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	空心菜	煮	空心菜			
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	紫菜薑絲湯	煮	紫菜,薑絲	冬菜粉絲湯	煮	冬菜、粉絲、筍絲	味噌豆腐湯	煮	豆腐,味噌			
	營養分析	醣類：134g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1003kcal				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：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、 總熱量：911.9kcal		
2021/6/29 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	奶油蒜香黃金炒飯	炒	白飯,蒜頭,非基改玉米,絞肉	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米			
	主菜	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、米血	香烤雞腿排	烤	雞腿排	薑母鴨	煮	鴨肉、米血、高麗菜、玉米段	煙燻腿排	煮	腿排			
	副食	★蕃茄炒蛋	炒	雞蛋、蕃茄、豆腐	蒲瓜燴肉	煮	蒲瓜,豬肉,紅蘿蔔	客家小炒	炒	豆干、芹菜、紅蘿蔔、肉絲、魷魚	★洋葱炒蛋	煮	洋葱,雞蛋			
	副食	砂鍋獅子頭	蒸	豬絞肉	柳葉魚*1	炸	柳葉魚	彩繪肉丸	滷	肉丸、大白菜	泰式打拋肉	煮	洋葱,絞肉			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	★筍絲蛋花湯	煮	鮮筍絲、雞蛋	★巧達濃湯	煮	雞蛋,非基改玉米,紅蘿蔔	★玉米濃湯	煮	玉米粒、紅蘿蔔、洋葱、雞蛋	★玉米濃湯	煮	玉米,洋葱,雞蛋			
	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：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、 總熱量：915kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、 總熱量：913.4kcal		

2021/6/30 (星期三)	主食	★焗烤咖哩飯	烤	白米、高麗菜、三色丁、豬肉、玉米粒、起司絲	香Q白飯	蒸	白飯	潔達招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、絞肉	酢醬麵	蒸	麵、豆干、絞肉
	主菜	五味醬豬排	煮	生鮮豬排	卡茲豬排	炸	豬排	蜜汁雞丁	炒	雞肉	炸豬排	炸	豬排
	副食	香烤花枝捲	烤	花枝捲	★咖哩烏蛋	煮	洋芋、紅蘿蔔、烏蛋	沙茶魷魚羹	煮	大白菜、竹筍、魷魚、肉絲	辣炒甜不辣	煮	甜不辣
	副食	醬燒肉包	蒸	肉包	芹香豆干(豆8)	炒	非基改豆干、芹菜	古早味肉圓	蒸	肉圓	叉燒包	煮	叉燒包
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	炒	油菜	大白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔
	湯品	QQ百香綠茶	煮	QQ、綠茶、百香果	紅茶山粉圓	煮	紅茶、山粉圓	★珍珠奶綠	煮	粉圓、奶粉	紫米紅豆湯	煮	紫米、紅豆
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal			醣類：122g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：920kcal			醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal		
2021/7/1 (星期四)	主食	★紫米飯	蒸	紫米、白米	義大利麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改玉米	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	黃金魚排	炸	生鮮魚排	北平烤鴨	炒	鴨丁、九層塔	泡菜燒肉	煮	肉片、泡菜	蜜汁雞腿	煮	雞腿
	副食	蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、肉丁	炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	★香鬆蒸蛋	蒸	雞蛋、香鬆	嫩滷豆腐塊	煮	豆腐
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蒸熟麵	奶皇包*1	蒸	奶皇包	★絲瓜麵線	煮	絲瓜、麵線、雞蛋、蝦皮	咖哩燒肉	煮	洋蔥、洋芋、豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、玉米粒、洋蔥、雞蛋	金菇木耳湯	煮	金針菇、木耳	番茄元氣湯	煮	番茄、高麗菜、排骨	黃瓜湯	煮	黃瓜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal			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：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
豬肉來源產地	臺灣				臺灣				臺灣				
目前供應油品	福壽沙拉油				大成大豆沙拉油、大成純炸油				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。