

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		
2023/3/1 (星期三)	主食	咖哩什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、豬肉		香Q白飯	蒸	白飯		古早味肉燥麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉		芝麻香拌麵	煮	麵、豬肉	
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、彩椒		勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥		鐵板肉排	滷	豬排		裹粉香雞排	炸	雞排	
	副食	浮水魷魚羹	煮	大白菜、鮮竹筍、紅蘿蔔、魷魚圈		客家小炒(豆1)	炒	芹菜、非基改豆干、豬肉、紅蘿蔔		大根鍋物燒	煮	菜頭、米血、玉米、油豆腐		沙茶貢丸	煮	貢丸、豆皮	
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派		★荷包蛋	煎	雞蛋		*金黃薯餅	炸	薯餅		醬燒肉包X1	蒸	肉包	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		油菜	燙	油菜		青江菜	炒	青江菜		豆芽菜	煮	豆芽菜	
	湯品	★紅白湯圓烤奶	煮	紅豆、湯圓、奶粉		黑糖山粉圓	煮	黑糖、山粉圓		紅豆湯	煮	紅豆		紅豆芋圓湯	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：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：112g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：868kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal			
2023/3/2 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥		炸醬麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改豆干		★糙米飯	煮	白米、糙米		地瓜飯	煮	白米、地瓜	
	主菜	黑胡椒豬排	煮	豬排		醬燒豬排	煮	豬排		左宗棠雞	煮	雞肉		蜜汁咕咾肉	煮	肉丁	
	副食	瓜仔肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜		★魷魚什錦	煮	魷魚、筍絲、金針菇、烏蛋、木耳、芹菜、紅蘿蔔		麻油肉片	煮	肉片、高麗菜、米血		黃金咖哩雞	煮	洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、雞肉	
	副食	香酥小雞塊	炸	小雞塊		椒鹽甜不辣	炸	甜不辣		鮮蔬什錦	炒	四季豆、筍片、豬肉、香菇		柴魚關東煮	煮	白蘿蔔、米血、玉米、豬肉	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		包心菜	燙	包心菜		油菜	炒	油菜		菠菜	煮	菠菜	
	湯品	★酸辣湯	煮	鮮竹筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋		冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲		青菜豆腐湯	煮	小白菜、豆腐		★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：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：118g、蛋白質：36g、脂質：28g、總熱量：868kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
2023/3/3 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米		★五穀飯	煮	五穀飯、白飯		家常炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉		白米飯	煮	白米	
	主菜	椒鹽雞柳條	炸	雞肉		三杯雞	煮	雞丁、九層塔		*柳葉魚	炸	柳葉魚		鐵板豬柳	煮	豬肉、洋蔥	
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉、小豆輪		椰香咖哩豬	煮	洋芋、豬肉丁、青豆仁、紅蘿蔔		芹香福州丸	滷	福州丸、芹菜		柳葉魚X1	炸	柳葉魚	
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	生鮮豬絞肉		螞蟻上樹	炒	芹菜、冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔		鴛鴦粉絲	炒	冬粉、絞肉、高麗菜		麻婆豆腐	煮	豆腐、豬肉	
	青菜	油菜	川燙	油菜		青江菜	燙	青江菜		鵝白菜	炒	鵝白菜		青江菜	煮	青江菜	
	湯品	味噌豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌		★玉米濃湯	煮	非基改玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔		豆薯肉絲湯	煮	豆薯、肉絲		薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜	
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：34g、總熱量：1006kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：111g、蛋白質：36g、脂質：31g、總熱量：890kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal			
2023/3/6 (星期一)	主食	冬瓜燒肉丼飯	煮	白米、冬瓜、豬肉、百頁豆腐、米血		地瓜飯	蒸	白飯、地瓜		香Q白飯	煮	白米		★黑胡椒燴飯	煮	白米、胚芽米、豬肉、洋蔥	
	主菜	夜市大雞排	炸	雞排		椒鹽燻雞	烤	雞肉		香雞堡	烤	麥香雞堡		檸檬雞翅	蒸	雞翅	
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔		黑椒洋蔥燴肉	煮	洋蔥、豬肉、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔		薑絲海根	炒	海帶根、豆干		熱炒冬粉	煮	冬粉、高麗菜、豬肉	
	副食	紅油水餃	蒸	水餃		★茶香滷蛋	滷	雞蛋		傳香白菜滷	煮	大白菜、角螺		豬肉水餃X2	煮	水餃	
	青菜	菠菜	川燙	菠菜		地瓜葉	燙	地瓜葉		大陸A菜	炒	大陸A菜		菠菜	煮	菠菜	
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍絲、排骨		刺瓜湯	煮	大黃瓜、芹菜		金菇三絲湯	煮	金針菇、筍絲		海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐	
	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：108g、蛋白質：37g、脂質：33g、總熱量：896kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal			
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		★櫻花蝦炒飯	炒	白飯、櫻花蝦、絞肉、雞蛋		★薏仁飯	煮	白米、薏仁		白米飯	煮	白米	
	主菜	BBQ烤雞翅	烤	雞翅		咕咾肉	炸	咕咾肉		七味烤雞翅	烤	雞翅		泰式雞丁	煮	雞肉	
	副食	蘑菇豬柳	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉		米血滷黑干(豆2)	滷	米血、非基改豆干		鮮蔬雞柳	炒	雞肉、花椰菜、筍片		府城滷味	煮	豆腐、豆干、米血	

2023/3/7 (星期二)	副食	咖哩花椰菜	煮	花椰菜、青花菜、彩椒、菇類	如意水餃*3	蒸	水餃	麻婆豆腐	煮	豆腐	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	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	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔	蘿蔔湯	煮	蘿蔔、芹菜	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜			
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、總熱量：1002kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：118g、蛋白質：36g、脂質：28g、總熱量：868kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2023/3/8 (星期三)	主食	黑胡椒鐵板麵	煮	麵、洋蔥、絞肉、三色丁、玉米粒	香Q白飯	蒸	白飯	奶香義大利麵	煮	麵、洋芋、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉	酸甜鳳梨炒飯	煮	米、洋蔥、豬肉、鳳梨			
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	日式醬汁肉片	煮	洋蔥、豬肉	甜醬豬柳	煮	豬肉、白芝麻	日式炸豬排	炸	豬排			
	副食	起司熱狗	煮	熱狗	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	達記滷味	滷	黑豆干、菜頭、玉米	幸福鬆餅X1	蒸	鬆餅			
	副食	巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	★起司肉腸	烤	起司肉腸	豆腐麻辣燙	煮	凍豆腐、豆皮、白蘿蔔			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	熊貓珍奶	煮	粉圓、奶精、紅茶包	珍珠紅茶	煮	粉圓、紅茶	珍珠紅茶	煮	粉圓	可可珍珠	煮	可可粉、粉圓			
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：37g、脂質：35g、總熱量：1015kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：124g、蛋白質：33g、脂質：28g、總熱量：880kcal				醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2023/3/9 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、高麗菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	白米			
	主菜	五味醬豬排	煮	豬排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	梅干扣肉	滷	豬肉、筍干	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	黑胡椒雞丁	煮	馬鈴薯、洋蔥、雞丁、紅蘿蔔	青花豬柳	炒	青花菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔	*甜心地瓜	炸	地瓜、糖粉	下飯肉燥	煮	洋蔥、豬肉			
	副食	造型小魚排	炸	調理魚排	紅燒獅子頭	蒸	獅子頭	肉片高麗	炒	高麗菜、肉片	★焗烤洋芋	煮	洋芋、乳酪絲、通心麵			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	海芽薑絲湯	煮	海芽、薑絲	玉穗海結湯	煮	玉米、海帶結	★玉米濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋			
	營養分析	醣類：140g、蛋白質：42g、脂質：32g、總熱量：1016kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：123g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：889kcal				醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2023/3/10 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	五穀飯、白飯	什錦乾麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	白米飯	煮	白米			
	主菜	日式蒲燒魚	蒸	魚片	★宮保雞丁	煮	雞丁、辣椒、花生	*椒鹽香酥魚	炸	魚肉	韓式燒肉	煮	豬肉、紅蘿蔔、大白菜			
	副食	韓式泡菜豬肉鍋	煮	豬肉、大白菜、紅蘿蔔、木耳、泡菜	肉燥豆腐(豆3)	煮	絞肉、非基改豆腐	泡菜豆腐鍋	煮	大白菜、泡菜、豆腐	雞塊X1、芝麻球X1	炸	雞塊、芝麻球			
	副食	蒜蓉蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	★焗烤甜玉米	煮	起司、非基改玉米、紅蘿蔔	★花生米血	滷	米血、花生糖粉	鮮筍羹	煮	竹筍、豬肉、木耳			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	空心菜	煮	空心菜			
	湯品	三絲湯	煮	鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳	金菇肉絲湯	煮	金針菇、豬肉絲	蘿蔔排骨湯	煮	菜頭、排骨	菜頭湯	煮	白蘿蔔			
	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：121g、蛋白質：35g、脂質：33g、總熱量：921kcal				醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2023/3/13 (星期一)	主食	咖哩雞丼飯	煮	白米、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞丁	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	★日式燒肉飯	煮	米、胚芽米、洋蔥、豬肉			
	主菜	喀滋豬排	炸	豬排	京都醬燒里肌	煮	里肌肉	黑胡椒豬排	滷	豬排	柴燒雞翅	魯	雞翅			
	副食	台式滷味	煮	鮮筍片、米血、豬肉、豆皮	韓式泡菜炒豆干(豆4)	炒	泡菜、包心菜、非基改豆干、木耳、紅蘿蔔	大溪燒豆干	滷	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔	★紅蘿蔔炒蛋	煮	紅蘿蔔、雞蛋、蝦仁			
	副食	上海湯包	蒸	湯包	雞塊*2	炸	雞塊	鐵板豆芽	炒	豆芽菜、韭菜	豬肉湯包X1	蒸	湯包			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	★巧達濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	神州味噌湯	煮	豆腐、柴魚	★港式酸辣湯	煮	竹筍、豆腐、木耳、雞蛋、紅蘿蔔			
	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：110g、蛋白質：36g、脂質：29g、總熱量：866kcal				醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、總熱量：1010.5kcal		
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	招牌炒飯	炒	白飯、絞肉、青豆仁、紅蘿蔔	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	煮	米			
	主菜	板烤雞腿排	煮	雞排	椒鹽雞翅	炸	雞翅	陽光咖哩豬	煮	豬肉、南瓜、馬鈴薯	鐵路排骨	滷	排骨			

2023/3/14 (星期二)	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜、蕃茄、九層塔	蒲瓜魷魚	煮	蒲瓜、魷魚、木耳、紅蘿蔔	柴香QQ魚板	滷	魚板	炒泡麵	煮	高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、王子麵
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	炭烤香腸	烤	香腸	冬瓜鮮燴	繪	冬瓜、豬肉	咖哩燒肉	煮	洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、豬肉
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	味噌豆腐湯	煮	海帶芽、味噌、豆腐	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	結頭菜湯	煮	結頭菜
	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：110g、蛋白質：36g、脂質：29g、 總熱量：865kcal			醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、 總熱量：918.7kcal		
2023/3/15 (星期三)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、老薑片、豬肉、香菇、油蔥酥	香Q白飯	蒸	白飯	招牌炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	義大利肉醬麵	煮	麵、洋蔥、豬肉、玉米
	主菜	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	洋蔥鹹豬肉	炒	洋蔥、鹹豬肉	*鹽酥雞	炸	雞肉	鹽酥雞	炸	雞肉
	副食	★鴿蛋關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁豆腐、海帶結、玉米粒、雞蛋	麻婆豆腐(豆5)	煮	非基改豆腐、蔥	黑胡椒毛豆莢	炒	毛豆莢	★乳酪卷X1	蒸	乳酪卷
	副食	台式香腸	烤	香腸	★蔥花菜脯蛋	煎	雞蛋、蔥、菜脯	奶黃包	蒸	奶黃包	黑胡椒鐵板豆腐X1	煮	豆腐
	青菜	地瓜葉	川燙	地瓜葉	地瓜葉	燙	地瓜葉	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	綠豆QQ仙草	煮	綠豆、QQ、仙草	★紅豆牛奶	煮	紅豆、奶粉	芋頭西米露	煮	芋頭、西米露	★綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁
	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：115g、蛋白質：34g、脂質：28g、 總熱量：870kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、 總熱量：962kcal		
2023/3/16 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	義大利麵	煮	麵條、洋蔥、絞肉、非基改玉米	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米
	主菜	古早味控肉	煮	豬肉、筍乾、小豆輪	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	豉汁蒸魚	蒸	魚肉、豆腐	米血燒雞	煮	米血、雞肉
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	白醬洋芋	煮	洋芋、紅蘿蔔、青豆仁	*海苔洋芋	炸	海苔、馬鈴薯條	清蒸肉圓X1	蒸	肉圓
	副食	香酥雞堡	炸	雞堡	湯包*2	蒸	湯包	芋香白菜	炒	大白菜、芋頭、角螺、肉片	冬瓜燒肉	煮	冬瓜、豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜	大白菜	煮	大白菜
	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	鮮筍湯	煮	筍絲、芹菜	香菇雞湯	煮	菜頭、香菇、雞肉	日式豆腐湯	煮	洋蔥、豆腐
	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：118g、蛋白質：35g、脂質：31g、 總熱量：891kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal		
2023/3/17 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	五穀飯、白飯	★歐式焗烤麵	烤	麵、洋蔥、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉、乳酪絲	白米飯	煮	米
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	豬肉鐵板燒	煮	洋蔥、豬肉	蔥燒里肌	滷	豬排	菲力雞排	魯	雞排
	副食	繽紛鮑菇燒	煮	魷魚圈、杏鮑菇、麵腸	米血雞丁	煮	米血、雞丁	淋汁細腐	煮	豆腐	紅燒豬腩	煮	豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔
	副食	★蝦香扁蒲	煮	扁蒲、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	★小瓜鴿蛋	炒	小黃瓜、鳥蛋、木耳、紅蘿蔔	大阪燒高麗	炒	高麗菜、豆芽菜、肉片	搖搖脆薯	炸	薯條
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★酸辣湯	煮	鮮筍絲、木耳、紅蘿蔔、板豆腐、雞蛋	日式味噌湯	煮	味噌、紫菜	榨菜肉絲湯	煮	筍絲、肉絲、榨菜	★榨菜蛋花湯	煮	榨菜、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：124g、蛋白質：34g、脂質：31g、 總熱量：911kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、 總熱量：999.4kcal		
2023/3/20 (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	煮	米、胚芽米
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	香菇雞	煮	香菇、雞丁	蒜泥白肉	煮	豬肉、豆芽菜	夜市炸雞排	炸	雞排
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、金針菇、豆皮	什錦肉燥(豆6)	煮	絞肉、非基改豆干	*韓式雞丁	炸	雞米花、洋芋	京醬豬柳	煮	豬肉、洋蔥
	副食	XO醬公仔麵	炒	王子麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	★焗烤玉米	烤	起司、非基改玉米、青豆仁、紅蘿蔔	彩繪高麗	炒	高麗菜、豬肉	螞蟻上樹	煮	冬粉、高麗菜、豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	地瓜葉	燙	地瓜葉	小白菜	炒	小白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	菜頭湯	煮	蘿蔔、芹菜	蘿蔔番麥湯	煮	菜頭、玉米	味噌湯	煮	洋蔥、豆腐
	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：110g、蛋白質：36g、脂質：29g、 總熱量：866kcal			醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、 總熱量：913.4kcal		
主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	沙茶豬柳炒飯	炒	白飯、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	肉燥飯	煮	米、洋蔥、豬肉	

2023/3/21 (星期二)	主菜	蘑菇燒肉	煮	豬肉、洋蔥、	香滷豬排	滷	豬排	蜜汁雞丁	煮	雞肉	檸檬雞翅	蒸	雞翅			
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、米血、百頁豆腐、雞丁	★番茄炒蛋	炒	番茄、雞蛋	茄香肉末	炒	絞肉、番茄、豆薯	海帶干絲	煮	海帶、干絲			
	副食	玉米奶酥	炸	玉米奶酥	黃金柳葉魚	炸	柳葉魚	什錦白菜	滷	大白菜、紅蘿蔔	★芙蓉蒸蛋	蒸	雞蛋			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	青江菜	炒	青江菜	白菜滷	煮	大白菜、紅蘿蔔、金針菇			
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	鮮筍湯	煮	筍絲、芹菜	巧達濃湯	煮	馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔	蘿蔔湯	煮				
	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：108g、蛋白質：34g、脂質：29g、總熱量：113kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal		
2023/3/22 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	肉燥拌麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	韓式炒飯	煮	白米、豬肉、洋蔥、玉米			
	主菜	香酥雞排	炸	雞排	北平烤鴨	烤	鴨丁	醬香肉排	滷	豬排	元氣豬排	滷	豬排			
	副食	麻辣燙	煮	新鮮竹筍、米血、豬肉、豆皮	紅燒肉丁	煮	蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔	螞蟻上樹	炒	冬粉、高麗菜、絞肉	黑糖銀絲卷	蒸	銀絲卷			
	副食	鱗鱗包小饅頭	蒸	小饅頭、可可粉	★荷包蛋	煎	雞蛋	蒜味水餃	煮	水餃	蒜味豆腐X1	煮	豆腐			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	菠菜	炒	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	蛙蛋紅茶	煮	蛙蛋、紅茶包	波霸奶茶	煮	粉圓、奶茶粉	★花生薏仁湯	煮	花生、薏仁	珍珠奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精			
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：113g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：863kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal			
2023/3/23 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵、洋蔥、絞肉、高麗菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	煮	白米			
	主菜	古早味魯排	煮	豬排	鐵路排骨	滷	豬大排	南瓜燉雞	煮	雞肉、南瓜、馬鈴薯	冬瓜燒雞	煮	雞肉、冬瓜			
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色丁	★花枝羹	煮	筍絲、花枝、烏蛋、金針菇、木耳、紅蘿蔔、芹菜	照燒章魚燒	滷	章魚燒	客家鹹豬肉	煮	豬肉、洋蔥			
	副食	中卷拌花椰	炒	花椰菜、紅蘿蔔、魷魚圈	酸辣烤翅小腿	烤	翅小腿	海帶三絲	炒	豆干絲、海帶絲、芹菜	豬肉餡餅X1	蒸	餡餅			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	小白菜	燙	小白菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	空心菜	煮	空心菜			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔、玉米粒	紫菜湯	煮	紫菜、薑絲	★豆薯蛋花湯	煮	豆薯、雞蛋	★玉米濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋			
	水 果				水 果				水 果				水 果			
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：123g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：904kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			
2023/3/24 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	五穀飯、白飯	古早味油飯	煮	白米、糯米、豬肉	白米飯	煮	米			
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	無骨香雞排	炸	香雞排	*糖醋魚	炸	魚肉、白芝麻	回鍋肉片	煮	豬肉、豆芽菜、紅蘿蔔			
	副食	京醬肉絲	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉	照燒洋蔥豬柳	煮	洋蔥、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔	什錦鹽水雞	炒	雞肉、四季豆、筍片	花枝丸X1、地瓜球X1	炸	花枝丸、地瓜球			
	副食	黃金鍋貼	蒸	鍋貼	韓式泡菜炒年糕	炒	泡菜、包心菜、年糕、木耳、紅蘿蔔	結頭鮮燴	繪	結頭菜、豬肉	鐵板炒菇	煮	馬鈴薯、鮑魚菇、洋蔥、豬肉			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	四季豆	煮	四季豆			
	湯品	針菇肉絲湯	煮	金針菇、鮮筍絲、木耳、紅蘿蔔、豬肉	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	薑絲海芽湯	煮	海帶芽	★筍絲蛋花湯	煮	竹筍、雞蛋			
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：107g、蛋白質：36g、脂質：31g、總熱量：876kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal			
2023/3/25 (星期六)	主食	寶島白飯	蒸	白米	香Q白飯	蒸	白飯	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	煮	米			
	主菜	蔥爆鹹豬肉	炒	豬肉、洋蔥、青蔥	檸檬烤雞翅	烤	雞翅	日式燒肉	煮	肉片、洋蔥	糖醋咕咾肉	煮	豬肉			
	副食	蜜汁翅小腿	烤	翅小腿	椰香咖哩豬	煮	洋芋、紅蘿蔔、豬肉	★香鬆蒸蛋	蒸	雞蛋、香鬆	★玉米炒蛋	煮	玉米、雞蛋			
	副食	彩繪小瓜肉片	炒	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豬肉	★QQ滷蛋	滷	雞蛋	肉香芽菜	炒	豆芽菜、豬肉、韭菜	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥			
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	高麗菜	燙	高麗菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	大黃瓜	煮	大黃瓜			
	湯品	蘿蔔玉穗湯	煮	白蘿蔔、玉米穗	冬粉湯	煮	冬粉、芹菜	元氣蔬菜湯	煮	番茄、海帶芽、高麗菜	★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：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：860kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal			

2023/3/27 (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	米,胚芽米,洋蔥,洋芋,雞肉
	主菜	黑胡椒豬柳	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	椒鹽燻雞	烤	雞肉	三杯雞	煮	雞丁、米血	鐵路排骨	滷	排骨
	副食	瓜仔肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★刺瓜烏蛋	煮	大黃瓜,烏蛋,木耳,紅蘿蔔	豆腐燴鮮菇	繪	豆腐、菇	港仔炒泡麵	煮	王子麵,豬肉,高麗菜
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	米血滷黑干(豆7)	滷	米血,非基改豆干	肉片炒花椰	炒	花椰菜、豬肉	清香拌海帶	煮	海帶,豬肉,紅蘿蔔
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	大黃瓜、大骨	冬瓜湯	煮	冬瓜,薑絲	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜	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：107g、蛋白質：35g、脂質：30g、 總熱量：852kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：950kcal		
2023/3/28 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	什錦炒飯	炒	白飯,絞肉,青豆仁,紅蘿蔔	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	煮	米
	主菜	蔥燒豬排	煮	豬排	卡茲豬排	炸	豬排	蒜香蒸魚	蒸	魚肉、豆腐	酥皮雞腿塊	炸	雞腿塊(雞排)
	副食	麻油燒雞	煮	雞丁、米血、杏鮑菇、高麗菜	青花魷魚	炒	青花菜,魷魚,木耳,紅蘿蔔	泡菜肉片	炒	大白菜、肉片、泡菜	滷味拼盤	煮	豆干,米血,豆皮
	副食	黃金海鮮卷	炸	海鮮卷	港式湯包*2	蒸	湯包	*蔬食三寶	炸	四季豆、馬鈴薯條、紅蘿蔔	豬肉鍋貼X1	蒸	鍋貼
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★麵線湯	煮	麵線,雞蛋,紅蘿蔔	和風味噌湯	煮	豆腐	海芽肉絲湯	煮	海帶芽,豬肉
	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：111g、蛋白質：34g、脂質：30g、 總熱量：865kcal			醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、 總熱量：987.4kcal		
2023/3/29 (星期三)	主食	沙茶什錦炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、絞肉	香Q白飯	蒸	白飯	義大利肉醬麵	煮	麵、番茄、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、豬肉	飄香肉燥麵	煮	麵,洋蔥,豬肉
	主菜	挪威魚排	炸	魚片	三杯雞	煮	雞丁,九層塔	*香酥雞排	炸	雞排	嫩滷豬排	滷	豬肉
	副食	太祖鮮筍羹	煮	大白菜、鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳、豬血	麻婆豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐,蔥	關東煮	煮	菜頭、油豆腐、玉米、海帶結、貢丸	辣炒干片	煮	豆干
	副食	煉乳銀絲卷	炸	銀絲卷;煉乳	碳烤香腸	烤	香腸	醬燒包	蒸	醬燒包	刈包X1	煮	刈包
	青菜	油菜	川燙	油菜	地瓜葉	燙	地瓜葉	青江菜	炒	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	波霸百香果	煮	百香果、波霸	紅茶山粉圓	煮	紅茶,山粉圓	冬瓜山粉圓	煮	山粉圓	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：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal			醣類：117g、蛋白質：34g、脂質：30g、 總熱量：876kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：950kcal		
2023/3/30 (星期四)	主食	佛蒙特咖哩豬飯	煮	白米、馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥	日式烏龍麵	炒	烏龍麵,絞肉,高麗菜	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	白米飯	煮	米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	醬滷豬排	滷	豬排	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	家常小菜	煮	海帶、豆干絲、紅蘿蔔絲	酥炸杏鮑菇	炸	杏鮑菇	五香滷干片	滷	豆干、芹菜	★阿婆茶葉蛋x1	煮	雞蛋
	副食	紅油水餃	蒸	水餃	香芋包*1	蒸	香芋包	奶香白菜	煮	大白菜、通心麵、玉米粒、洋芋	家鄉筍干肉	煮	筍乾,豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	筍香排骨湯	煮	竹筍絲、排骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米,雞蛋,紅蘿蔔	好運彩頭湯	煮	菜頭	★洋芋濃湯	煮	洋芋,洋蔥,玉米,雞蛋
	營養分析	百分百果汁 醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1022kcal			百分百果汁 醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal			百分百果汁 醣類：111g、蛋白質：37g、脂質：30g、 總熱量：882kcal			百分百果汁 醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、 總熱量：1002kcal		
2023/3/31 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	香Q白飯	蒸	白飯	鄉村炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	白米飯	煮	米
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	蔥爆豬肉片	煮	洋蔥,豬肉	酸甜雞丁	煮	雞肉、洋蔥	涮涮燒肉	煮	豬肉,洋蔥
	副食	三色豆腐	煮	豆腐、三色丁、絞肉	★柴魚蒸蛋	蒸	柴魚,雞蛋	咖哩肉片	煮	肉片、洋芋、紅蘿蔔	起士熱狗X1	炸	熱狗
	副食	彩繪四季豆	炒	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類	芹香黑輪	炒	芹菜,黑輪	雲耳大瓜	炒	大黃瓜、木耳	絲瓜麵線	煮	絲瓜,麵線,紅蘿蔔,豆皮
	青菜	地瓜葉	川燙	地瓜葉	油菜	燙	油菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	海芽薑絲湯	煮	海芽,薑絲	★酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、筍	味噌豆腐湯	煮	洋蔥,豆腐,味噌

營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1005kcal	醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal	醣類：114g、蛋白質：36g、脂質：29g、 總熱量：847kcal	醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal
豬肉來源產地	臺灣	臺灣	臺灣	臺灣
目前供應油品	福壽沙拉油/福壽耐炸油	大成純炸油/聯福沙拉油	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。