

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
2022/1/3 (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	★胚芽米飯	蒸	白米.胚芽米		
	主菜	鳳梨豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、彩椒、鳳梨	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	三杯雞	煮	雞肉、米血	炸雞排	炸	雞排		
	副食	塔香三杯雞	煮	雞丁、杏鮑菇、米血、九層塔	紅燒肉丁	煮	蘿蔔.豬肉丁.紅蘿蔔	水嫩蒸蛋	蒸	雞蛋、海苔	燒賣X1.珍珠丸X1	蒸	燒賣.珍珠丸		
	副食	★蝦香扁蒲	煮	扁蒲、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	泡菜豆腐	煮	泡菜.非基改豆腐	蒜蓉細腐	煮	豆腐、小黃瓜	丐幫魯味	煮	豆干		
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	油菜	煮	油菜		
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	金菇木耳湯	煮	金針菇.木耳	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔	黃瓜湯	煮	黃瓜		
	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：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：905kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal	
2022/1/4 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯.櫻花蝦.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	白米		
	主菜	板烤雞腿排	煮	雞排	蔥燒豬里肌	煮	豬里肌.蔥	菲力雞排	烤	雞排	檸檬雞翅	滷	雞翅		
	副食	東坡燒肉	煮	肉丁、筍乾	★柴魚海苔高麗燒	煮	柴魚.海苔.高麗菜.絞肉.雞蛋.木耳.紅蘿蔔	蒜泥白肉	拌	肉片、豆芽	韓式辣炒年糕	煮	年糕.韓式醬.洋蔥		
	副食	彩繪小瓜炒菇	炒	小黃瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳、菇類	薯條+甜不辣	炸	薯條.甜不辣	海苔花枝丸	滷	花枝丸、海苔	鐵板燴肉	煮	豬肉.洋蔥		
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	菠菜	炒	菠菜	菠菜	煮	菠菜		
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	紫菜玉米湯	煮	紫菜.非基改玉米	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥、柴魚	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋		
	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：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal	
2022/1/5 (星期三)	主食	噴香雞絲飯	煮	白米、高麗菜、雞肉、洋蔥、三色豆	香Q白飯	蒸	白飯	★義式焗烤麵	烤	通心麵、番茄、洋蔥、玉米、絞肉、起司	香辣酢醬麵	煮	麵.絞肉		
	主菜	古早味魯排	魯	豬排	咕咾肉	炸	咕咾肉	酥炸雞腿	炸	雞腿	紅燒肉排	滷	豬排		
	副食	雞塊薯球拼盤	炸	薯球、雞塊	茄汁洋蔥雞丁	煮	洋蔥.雞丁	家常滷味	煮	豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米	滷海帶豆干	煮	海帶.豆干		
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅、煉乳	★荷包蛋*1	煎	雞蛋	醬燒包	蒸	醬燒包*1	★刈包X1	蒸	刈包.花生粉.酸菜		
	青菜	油菜	煮	油菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	炒	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜		
	湯品	QQ燒仙草	煮	QQ、綠豆、燒仙草	綠豆燒仙草	煮	綠豆.仙草汁	綠豆仁西米露	煮	綠豆仁、西穀米	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精		
	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：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal				醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal	
2022/1/6 (星期四)	主食	咖哩豬肉燴飯	煮	白米、馬鈴薯、肉丁、洋蔥、紅蘿蔔	鐵板麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米		
	主菜	豆乳雞	炸	雞丁	醬燒雞腿	煮	雞腿	泰式檸檬魚丁	拌	魚肉、洋蔥	辣子雞丁	煮	雞肉.洋蔥		
	副食	上海湯包	蒸	湯包	日式關東煮	煮	非基改玉米.米血.蘿蔔.非基改百頁豆腐.紅蘿蔔	★番茄炒蛋	炒	雞蛋、番茄、青蔥	肉燥大貢丸X1	煮	貢丸.絞肉		
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色豆	奶皇包*1	蒸	奶皇包	海帶三絲	炒	海帶絲、豆干絲、芹菜、紅蘿蔔	火鍋煲	煮	高麗菜.豆腐		
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	青江菜	炒	青江菜	四季豆	煮	四季豆		
	湯品	日式味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	結頭排骨湯	煮	結頭菜、排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.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：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal				醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal	
	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、豆芽菜、絞肉、韭菜	白米飯	蒸	白米		
	主菜	蘑菇豬排	煮	豬排	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	蜜汁雞丁	炒	雞肉	蜜汁燒肉	煮	豬肉.洋蔥		
	副食	關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、玉米穗、百頁豆腐	★肉燥烏蛋	煮	絞肉.烏蛋	味噌豆腐鍋	煮	豆腐、洋蔥、肉片	關東煮	煮	蘿蔔.紅蘿蔔.米血		

2022/1/7 (星期五)	副食	照燒魷魚丸	魯	魷魚丸	★焗烤玉米	烤	起司,非基改玉米,青豆仁,紅蘿蔔	*美式薯餅	炸	大薯餅*1	柳葉魚X1	炸	柳葉魚
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	炒	油菜	炒蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	★酸辣湯	煮	筍絲、木耳、紅蘿蔔、豆腐、雞蛋	蔥香豆腐湯	煮	蔥,非基改豆腐	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	酸菜肉片湯	煮	酸菜,肉片
	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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2022/1/10 (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	★豬柳燴飯	蒸煮	白米,胚芽米,豬柳
	主菜	泰式咕咕雞	煮	雞丁、洋蔥、彩椒	芝麻雞腿	滷	雞腿,芝麻	*日式炸豬排	炸	豬排	檸檬雞翅	滷	雞翅
	副食	壽喜燒肉	煮	大白菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔	翠玉白菜煲肉絲	煮	包心菜,豬肉,木耳,紅蘿蔔	南瓜咖哩豬	煮	肉片、南瓜、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔	★番茄炒蛋	煮	番茄,雞蛋
	副食	★茶香滷蛋	魯	水煮蛋	芹香豆干	炒	芹菜,非基改豆干	豉香干片	炒	豆干、洋蔥、木耳、豆豉	蒸餃X2	蒸	水餃
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	高麗菜	炒	高麗菜	炒敏豆	煮	四季豆
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	海芽薑絲湯	煮	海芽,薑絲	青菜豆腐湯	煮	小白菜、豆腐	日式味噌湯	煮	味噌,豆腐
	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：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2022/1/11 (星期二)	主食	麻婆豆腐丼	煮	白米、豆腐、洋蔥、絞肉、三色豆	什錦炒飯	炒	白飯,肉絲,雞蛋,青豆仁,紅蘿蔔	薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	黃金厚豬排	炸	豬排	巴比Q烤豬排	烤	豬排	筍香扣肉	煮	豬肉、筍乾、梅干菜	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	如意水餃	蒸	水餃	醬燒杏菇米血	煮	杏鮑菇,米血,紅蘿蔔	螞蟻上樹	炒	冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	咖哩燒肉	煮	洋芋,豬肉,紅蘿蔔
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	公仔麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	檸檬雞柳條*1	炸	雞柳條	*香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	炒泡麵	煮	王子麵,豬肉,高麗菜
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	菠菜	炒	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	★三絲湯	煮	筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	刺瓜豆皮湯	煮	大黃瓜,非基改豆皮	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	結頭菜湯	煮	結頭菜
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：43g、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：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		
2022/1/12 (星期三)	主食	蕃茄肉醬麵	煮	麵、玉米粒、洋蔥、蕃茄、絞肉	香Q白飯	蒸	白飯	炒麵	炒	麵條、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、絞肉	高麗菜炒飯	煮	高麗菜,豬肉,米,紅蘿蔔
	主菜	沙嗲大雞腿	烤	雞腿	麻油雞	煮	雞丁	照燒雞丁	炒	雞肉、洋蔥	卡啦雞排	炸	雞排
	副食	香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	蒜香洋蔥豬柳	煮	洋蔥,豬肉,青豆仁,紅蘿蔔	蜜汁印干	滷	豆干、洋蔥、酸菜、白芝麻	魚蛋麻辣燙	煮	魚蛋,角螺
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	港式雙拼	蒸	水餃*2、珍珠丸*1	桂冠肉包X1	蒸	肉包
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	小白菜	炒	小白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	奶茶三兄弟	煮	粉圓、QQ、奶茶	黑糖山粉圓	煮	黑糖,山粉圓	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜塊、山粉圓	燒仙草	煮	紅豆,綠豆,仙草原汁
	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：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、總熱量：918.7kcal		
2022/1/13 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米、小米	炸醬蒸煮麵	炒	蒸煮麵,洋蔥,絞肉,高麗菜	★麥片飯	煮	白米、麥片	白米飯	蒸	白米
	主菜	蔥燒豬里肌	魯	豬排	鐵路排骨	滷	豬大排	鐵路豬排	滷	豬排	瓜仔雞丁	煮	雞肉,花瓜
	副食	★蕃茄滑蛋	煮	蕃茄、豆腐、雞蛋	★魷魚羹	煮	筍絲,魷魚,烏蛋,木耳,紅蘿蔔,金針菇,芹菜	彩繪獅子頭	滷	獅子頭、大白菜、木耳、紅蘿蔔	炸薯條,芝麻球X1	炸	薯條,芝麻球
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	如意水餃*3	蒸	水餃	鐵板豆芽	炒	豆芽、紅蘿蔔、韭菜、木耳、肉絲	白菜魯	煮	大白菜,金針菇,紅蘿蔔,木耳,豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	大黃瓜	煮	大黃瓜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	筍絲、排骨	味噌豆腐湯	煮	味噌,非基改豆腐	★酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、紅蘿蔔、筍絲、木耳、青蔥	★南瓜濃湯	煮	南瓜,洋蔥,玉米,雞蛋
		水 果			水 果			水 果			水 果		
	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：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、總熱量：977kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯,五穀飯	飄香炒飯	炒	白米、玉米、紅蘿蔔、絞肉	白米飯	蒸	白米
	主菜	紐澳良雞翅	烤	雞翅	鹽酥雞	炸	雞丁	菲力雞排	烤	雞排	菲力雞排	滷	雞排

2022/1/14 (星期五)	副食	藥膳鴨寶鍋	煮	冬瓜、米血、鴨肉	★玉米筍小小蛋	煮	玉米筍、烏蛋、木耳、紅蘿蔔	麻婆豆腐	煮	豆腐、絞肉	日式燒肉	煮	豬肉、洋蔥			
	副食	芹香甜不辣	炒	甜不辣、芹菜、甜椒	炭烤香腸*1	烤	香腸	香蒜條	烤	香蒜條	★麥香茶葉蛋X1	煮	雞蛋			
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔、豬大骨	香菇雞湯	煮	白蘿蔔、雞肉、香菇	粉絲料湯	煮	冬粉、紅蘿蔔			
	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：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				
2022/1/17 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	地瓜	香Q白飯	煮	白米	★泡菜燒肉飯	蒸煮	白米、胚芽米、豬肉、泡菜			
	主菜	泰式咕咾肉	煮	肉丁、洋蔥、彩椒	黑胡椒豬排	煮	豬排	香酥魚排	炸	魚排	炸雞排	炸	雞排			
	副食	南洋咖哩雞	煮	雞丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	咖哩雞	煮	洋芋	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥	★蒸蛋	蒸	雞蛋			
	副食	四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類	柴魚花枝丸	炸	柴魚、花枝丸	★花生米血	滷	米血、花生粉	家常豆腐	煮	豆腐			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	菠菜	炒	菠菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★玉米濃湯	煮	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔	★元氣蔬菜湯	煮	番茄、洋蔥、金針菇、雞蛋、海帶芽、高麗菜	玉米濃湯	煮	洋蔥、玉米、雞蛋			
	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：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、總熱量：999.4kcal				
2022/1/18 (星期二)	主食	★古早味肉燥飯	煮	白米、胚芽米、洋蔥、絞肉、脆瓜	沙茶豬柳炒飯	炒	白飯、豬肉、紅蘿蔔	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	香酥魚排	炸	生鮮魚片	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	黑胡椒豬排	滷	豬排	三杯雞	煮	雞肉、洋蔥			
	副食	酸甜蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	★茄汁蝦仁豆腐	煮	蝦仁、非基改豆腐	芹香貢丸	滷	貢丸	辣滷豆腐	煮	豆腐			
	副食	咖滋薯條	炸	薯條	湯包*2	蒸	湯包	辣炒海根	炒	海帶根、紅蘿蔔、九層塔、辣椒	龍鳳鍋貼X1	蒸	鍋貼			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	煮	高麗菜	油菜	炒	油菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	柴香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、大骨	冬瓜湯	煮	冬瓜、薑絲	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	蘿蔔湯	煮	蘿蔔			
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：38g、脂質：34g、總熱量：1014kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、總熱量：905kcal			醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、總熱量：911.9kcal				
2022/1/19 (星期三)	主食	傳家油飯	蒸	糯米、豬肉、香菇絲、油蔥酥	香Q白飯	蒸	白飯	★起司焗烤飯	烤	白米、洋芋、洋蔥、玉米粒、絞肉、起司	義式肉醬麵	煮	麵、洋蔥、番茄、豬肉			
	主菜	五味醬豬排	煮	豬排	御膳大排	煮	豬大排	★旺來雞	炒	雞肉、鳳梨、腰果	黑胡椒豬排	滷	豬排			
	副食	醬燒肉包	蒸	肉包	黑椒韭香雞柳	煮	韭菜、豆芽菜、紅蘿蔔、雞柳	塔香杏菇	滷	豆干、杏鮑菇	炸柳葉魚X1、雞塊X1	炸	柳葉魚、雞塊			
	副食	台式香腸	烤	香腸	★QQ滷蛋*1	滷	雞蛋	*美式雙拼	炸	雞塊*1、洋蔥圈*1	可可醬鬆餅X1	蒸	鬆餅、可可醬			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	豆芽菜	煮	豆芽			
	湯品	摩摩喳喳	煮	地瓜、芋頭、西谷米、椰漿	珍珠奶茶	煮	粉圓、奶茶粉	珍珠奶茶	煮	珍珠、奶茶	紅豆珍珠	煮	紅豆、粉圓			
	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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal				
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。