

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	
2022/5/2 (星期一)	主食	黑胡椒豬柳燴飯	煮	白米、豬肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜		香Q白飯	蒸	白米		★咖哩燒肉飯	煮	米.胚芽.洋蔥.洋芋.豬肉	
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	照燒豬里肌	煮	豬里肌		壽喜燒豬肉	煮	豬肉.洋蔥		滷豬排	滷	豬排	
	副食	冰心地瓜*1	蒸	地瓜	鳳梨雞丁	煮	洋蔥.鳳梨.雞丁		★洋蔥炒蛋	炒	洋蔥.雞蛋		筍仔肉絲	煮	竹筍.肉絲	
	副食	★開陽大白菜	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、蝦皮	柴魚花枝丸*1	炸	柴魚.花枝丸		甘梅地瓜	烤	地瓜		淋汁菜頭粿	蒸	蘿蔔糕	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜		鵝白菜	燙	鵝白菜		四季豆	煮	四季豆	
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	芹香刺瓜湯	煮	大黃瓜.芹菜		薑絲海芽湯	煮	海帶芽.薑絲		鮮甜冬瓜湯	煮	冬瓜	
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、總熱量：1008kcal				醣類：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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2022/5/3 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯.絞肉.櫻花蝦.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔		★糙米飯	蒸	白米.糙米		白米飯	蒸	米	
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	豬排	香烤雞腿排	烤	雞腿排		蜜汁雞丁	炒	雞肉		冬瓜雞丁	煮	雞肉.冬瓜	
	副食	冬瓜燒雞	煮	雞丁、冬瓜、米血、百頁豆腐	青花炒肉絲	炒	青花菜.豬肉絲.木耳.紅蘿蔔		奶焗白菜	煮	大白菜.馬鈴薯.通心麵		★滷蛋X1	滷	雞蛋	
	副食	沙嗲四季豆炒菇	炒	四季豆、紅蘿蔔、木耳、菇類	蒜香小肉圓*1	蒸	肉圓		辣炒海根	炒	海帶根		辣炒香腸	煮	香腸.四季豆	
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜		大陸A菜	燙	大陸A菜		大白菜	煮	大白菜	
	湯品	三絲湯	煮	鮮筍絲、木耳絲、紅蘿蔔	味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌.非基改豆腐		芹香白玉湯	煮	菜頭.芹菜		味噌豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥.味噌	
	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：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、總熱量：907kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2022/5/4 (星期三)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、豬肉、油蔥酥、香菇	香Q白飯	蒸	白飯		海苔炒飯	炒	白米.絞肉.玉米粒.海苔.菜脯		海苔香鬆炒飯	蒸	米.海苔香鬆.豬肉.洋蔥.三色豆	
	主菜	板烤雞腿排	煮	生鮮雞排	招牌鹹豬肉	炒	洋蔥.鹹豬肉		*日式炸豬排	炸	豬排		炸雞排	炸	雞排	
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	椰香咖哩雞柳	煮	洋芋.雞柳.青豆仁.紅蘿蔔		五更常旺	煮	豆腐.肉片.筍片.酸菜.角螺		醬燒肉包	蒸	肉包	
	副食	台式香腸	烤	香腸	★荷包蛋*1	煎	雞蛋		芝麻包	蒸	芝麻包		日式關東煮	煮	蘿蔔.玉米.米血	
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜		青江菜	燙	青江菜		高麗菜	煮	高麗菜	
	湯品	★紅豆烤奶	煮	紅豆、奶粉	★紅豆奶茶	煮	紅豆.奶茶粉		芋見紅豆	煮	紅豆.芋頭		紅豆芋圓湯	煮	紅豆.芋圓	
	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：118g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：906kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2022/5/5 (星期四)	主食	★糙米飯	蒸	白米、糙米	義大利麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉		白米飯	蒸	白米		地瓜飯	蒸	白米.地瓜	
	主菜	挪威魚排	炸	魚片	鐵路排骨	煮	豬大排		南洋咖哩雞	煮	雞肉.馬鈴薯		麻油嫩雞	煮	雞肉	
	副食	特蘿蔔燒肉	煮	白蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔、小豆輪	米血滷豆干(豆2)	煮	米血.非基改豆干		★菜脯炒蛋	炒	雞蛋.菜脯		公仔麵	煮	王子麵.豬肉.高麗菜	
	副食	紅油水餃*2	蒸	水餃	鮮肉包*1	蒸	鮮肉包		照燒魷魚丸	煮	魷魚丸.柴魚片		柳葉魚X1	炸	柳葉魚	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜		油菜	燙	油菜		油菜	煮	油菜	
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	筍絲肉絲湯	煮	筍絲.豬肉絲		味噌鮮蔬湯	煮	高麗菜.洋蔥		★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋	
	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：134g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：969kcal				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		義大利麵	煮	麵條.番茄.豬肉		白米飯	蒸	米	
	主菜	泡菜豬肉鍋	煮	豬肉、大白菜、紅蘿蔔、豆皮、泡菜	鹽酥雞	炸	雞丁		蒜泥白肉	拌	豬肉		照燒豬柳	煮	豬柳	
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色丁、玉米粒、絞肉	xo高麗燒肉	煮	高麗菜.豬肉.木耳.紅蘿蔔		芝麻黑干	滷	豆干.芝麻		燒賣X1.珍珠丸X1	蒸	燒賣.珍珠丸	

2022/5/6 (星期五)	副食	★日式茶碗蒸	蒸	雞蛋	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	★海鮮蝦排	炸	蝦排	冰糖滷味	煮	豆干.米血.海帶.紅蘿蔔
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	小白菜	燙	小白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	菜頭大骨湯	煮	蘿蔔.豬大骨	榨菜肉絲湯	煮	肉絲.榨菜.筍絲	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	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：121g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：914kcal			醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal		
2022/5/9 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	蒸	白米	★壽喜燒肉飯	蒸煮	米.胚芽.豬肉.洋蔥
	主菜	糖醋咕咾肉	炒	豬肉、洋蔥、鳳梨	菲力雞排	烤	雞排	鐵路豬排	滷	豬排	蜜汁雞翅	滷	雞翅
	副食	紹興燒雞丁	煮	雞丁、杏鮑菇、百頁豆腐、紅蘿蔔	紅燒肉丁	煮	蘿蔔.豬肉丁.紅蘿蔔	★海苔蒸蛋	蒸	雞蛋.海苔	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	蒸肉丸子	蒸	絞肉	★丁香豆干(豆3)	炒	非基改豆干.小魚乾.花生.蔥	螞蟻上樹	炒	冬粉.絞肉.高麗菜	黃金薯餅	炸	薯餅
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	蘿蔔玉米湯	煮	菜頭.玉米	鮮蔬海芽湯	煮	高麗菜.海帶芽
	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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2022/5/10 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	蠔油豬柳炒飯	炒	白飯.豬柳.青豆仁.紅蘿蔔	★胚芽飯	蒸	白米.胚芽	白米飯	煮	米
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	爆炒脆皮鴨	炒	鴨丁.九層塔	★宮保雞丁	炒	雞肉.小黃瓜.花生	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚
	副食	咖哩羊芋菇菇	煮	馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、菇類	★番茄炒蛋	炒	番茄.雞蛋.蔥	蒜蓉海雲吞	蒸	海雲吞	黑胡椒豆腐	煮	豆腐
	副食	xo醬炒公仔麵	炒	蒸煮麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	薯條拚甜不辣	炸	薯條.甜不辣	客家燜筍	煮	竹筍.梅干菜	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	高麗菜	燙	高麗菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	鮮筍絲、雞蛋	金菇木耳湯	煮	金針菇.木耳	味噌海芽湯	煮	洋蔥.海帶芽	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔
	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：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2022/5/11 (星期三)	主食	韓式炸醬麵	煮	麵、洋蔥、絞肉、三色丁、豆干	香Q白飯	蒸	白飯	日式炒烏龍麵	炒	麵條.豬肉.高麗菜	肉燥麵	煮	麵.洋蔥.絞肉
	主菜	壽喜燒肉	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥	巴比Q烤豬排	烤	豬排	咕咾肉	炒	豬肉	炸咕咾肉	炸	肉丁
	副食	韓式魷魚脆薯雙拼	炸	薯條、魷魚	★焗烤白醬玉米	烤	非基改玉米.青豆仁.紅蘿蔔.起司	關東煮	煮	菜頭.豆腐.玉米	奶黃包	蒸	奶黃包
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	香滷翅小腿*1	滷	翅小腿	*雞塊+地瓜球	炸	雞塊*1.地瓜球*1	米血魚蛋	煮	米血.魚蛋
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	油菜	燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜
	湯品	★芋圓黑糖撞奶	煮	芋圓、黑糖、奶粉	仙草蜜	煮	仙草凍	冬瓜山粉圓	煮	山粉圓.冬瓜露	★綠豆薏仁湯	煮	綠豆.薏仁
	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：123g、蛋白質：37g、脂質：31g、總熱量：918kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2022/5/12 (星期四)	主食	古早味肉燥飯	煮	白米、絞肉、脆瓜、豆乾丁、洋蔥	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.洋蔥.絞肉.高麗菜	白米飯	蒸	白米	白米飯	洲	米
	主菜	招牌大雞排	煮	雞排	椒鹽雞翅	炸	雞翅	黃金魚排	炸	魚排	筍干燒肉	煮	筍干.豬肉
	副食	香蒸蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	小瓜香腸	炒	香腸.小黃瓜	辣滷米血	滷	米血	★茶葉蛋	滷	雞蛋
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	如意水餃*3	蒸	水餃	金菇絲瓜	煮	絲瓜.金針菇.麵線	水餃X1.湯包X1	蒸	水餃.湯包
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	燙	鵝白菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	★廟口麵線湯	煮	麵線、鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	紫菜湯	煮	紫菜.薑絲	★酸辣湯	煮	豆腐.筍絲.雞蛋.酸菜	★馬鈴薯濃湯	煮	洋芋.玉米.雞蛋
		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：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			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		
	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	日式燒肉飯	煮	白米.豬肉.洋蔥	白米飯	蒸	米
	主菜	日式黃金豬排	炸	豬排	★宮保雞丁	煮	雞丁.辣椒.花生	檸香雞翅	烤	雞翅	三杯雞排	滷	雞排

2022/5/13 (星期五)	副食	★蕃茄豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	肉燥豆腐(豆4)	煮	非基改豆腐.絞肉	水餃	蒸	水餃	奶油玉米	煮	玉米.豬肉
	副食	招牌海鮮卷	蒸	海鮮卷	★蔥花菜脯蛋*1	煎	雞蛋.蔥.菜脯	★彩蔬通心麵	炒	通心麵.高麗菜.雞蛋	海帶烤麩	煮	海帶.烤麩
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	油菜	燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	大瓜排骨湯	煮	大黃瓜.排骨	酸菜筍片湯	煮	酸菜.竹筍
	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：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、 總熱量：1010.5kcal		
2022/5/16 (星期一)	主食	蘑菇豬柳燴飯	煮	白米、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽
	主菜	胖老爹炸雞腿	炸	雞腿	椒鹽燻雞	烤	雞肉	風味咖哩豬	煮	豬肉.洋蔥	馬鈴薯燉肉	煮	豬肉.洋芋
	副食	麻油鮮蔬豬肉鍋	煮	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆皮	咖哩豬柳	煮	洋芋.豬柳.青豆仁.紅蘿蔔	大溪燒豆干	滷	豆干	雞塊X1.熱狗X1	炸	雞塊.熱狗
	副食	★蝦香扁蒲	煮	扁蒲、紅蘿蔔、木耳、蝦皮	芹香黑輪*1	炒	芹菜.黑輪	*炸魚排	炸	魚排	炒泡麵	煮	王子麵.高麗菜.絞肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	蘿蔔排骨湯	煮	蘿蔔.排骨.芹菜	金菇三絲湯	煮	筍絲.金針菇.木耳	日式味噌湯	煮	味噌.豆腐.洋蔥
	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：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、 總熱量：918.7kcal		
2022/5/17 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	夏威夷炒飯	炒	白飯.絞肉.鳳梨.青豆仁.紅蘿蔔	★燕麥飯	蒸	白米.燕麥	白米飯	蒸	米
	主菜	醬香燒豬排	煮	豬排	蔥爆豬肉片	炒	洋蔥.豬肉片	洋芋雞丁	炒	雞肉.馬鈴薯	蜜汁腿排	滷	雞排
	副食	藥膳雞寶鍋	煮	雞丁、冬瓜、米血	★蒲瓜鳥蛋	炒	蒲瓜.鳥蛋.木耳.紅蘿蔔	筍乾扣肉	煮	豬肉.筍干.梅干菜	黃瓜魷魚	煮	黃瓜.魷魚
	副食	可口芋頭餅	炸	芋頭餅	檸檬雞柳條*1	炸	雞柳條	什錦鮮瓜	煮	大黃瓜.肉片.角螺	麻婆豆腐	煮	豆腐.絞肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	鵝白菜	燙	鵝白菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋	鮮筍大骨湯	煮	筍絲.豬大骨	茶壺湯	煮	雞肉.菜頭	★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：120g、蛋白質：37g、脂質：30g、 總熱量：905kcal			醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：28g、 總熱量：962kcal		
2022/5/18 (星期三)	主食	咖哩肉絲炒飯	炒	白米、洋蔥、高麗菜、三色丁、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	肉鬆炒飯	炒	白米.豬肉.肉鬆.菜脯	咖哩香炒飯	蒸煮	米.洋蔥.三色豆.絞肉
	主菜	板烤雞腿排	煮	雞排	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	*椒鹽豬柳	炸	豬柳	炸雞排	炸	雞排
	副食	上海湯包*1	蒸	湯包	泰式打拋豬	煮	九層塔.絞肉.洋蔥	桂冠肉包	蒸	肉包	巧克力銀絲卷	蒸	巧克力銀絲卷
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	★茶香滷蛋*1	滷	雞蛋	珍珠丸+燒賣	蒸	珍珠丸*1.燒賣*1	滷貢丸豆皮	煮	貢丸.角螺
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	摩摩喳喳	煮	芋頭、地瓜、西谷米、椰漿粉	黑糖山粉圓	煮	黑糖.山粉圓	夏日椰果	煮	椰果.百香果	綜合甜湯	煮	綠豆.紅豆.薏仁
	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：123g、蛋白質：37g、脂質：29g、 總熱量：907kcal			醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal		
2022/5/19 (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	白米飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白米.地瓜
	主菜	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	卡茲豬排	炸	豬排	三杯雞	煮	雞肉.米血	醬燒豬排	滷	豬排
	副食	特東坡燒肉	煮	筍乾、豬肉、小豆輪	★蝦仁白醬洋芋	煮	洋芋.蝦仁.青豆仁.紅蘿蔔	甘梅地瓜	烤	地瓜	辣炒干片	煮	豆干.紅蘿蔔
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	香蒸湯包*2	蒸	湯包	大阪燒高麗	炒	高麗菜.豆芽.肉片	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄.雞蛋
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	燙	油菜	四季豆	煮	四季豆
	湯品	筍絲排骨湯	煮	鮮筍絲、排骨	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜.豬大骨	青菜豆腐湯	煮	豆腐.小白菜	★黃金濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		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：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal			醣類：133g、蛋白質：38g、脂質：32g、 總熱量：977kcal			醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、 總熱量：999.4kcal		
2022/5/19 (星期四)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	蒸	白米	★咖哩飯	蒸煮	米.胚芽.洋蔥.豬肉.洋芋

2022/5/23 (星期一)	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	京醬肉絲	煮	豬肉.豆干	辣醬雞翅	滷	雞翅			
	副食	南洋咖哩豬	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	★海苔柴魚高麗燒	煮	海苔.柴魚.絞肉.雞蛋.高麗菜	*半香雞排	炸	雞排	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	副食	★黃金蝦卷	炸	蝦卷	烏龍黑干(豆7)	滷	非基改黑豆干	★蛋香白菜滷	煮	大白菜.雞蛋	草莓銀絲卷	蒸	草莓銀絲卷			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	大陸A菜	燙	大陸A菜	大白菜	煮	大白菜			
	湯品	味噌豆腐湯	煮	豆腐、海帶芽、味噌	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	冬菜粉絲湯	煮	冬粉.冬菜.筍絲	海帶豆腐湯	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：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：134.5g、蛋白質：36.1g、脂質：25.5g、總熱量：911.9kcal		
2022/5/24 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★什錦炒飯	炒	白飯.肉絲.雞蛋.青豆仁.紅蘿蔔	★大麥仁飯	蒸	白米.大麥仁	白米飯	蒸	米			
	主菜	照燒豬排	煮	豬排	蔥燒豬排	煮	豬排.蔥	糖醋雞丁	炒	雞肉.洋蔥	三杯燒雞	煮	雞肉			
	副食	蕃茄炒蛋	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	★魷魚羹	煮	芹菜.魷魚.烏蛋.金針菇.筍絲.木耳.紅蘿蔔	★蔬菜炒蛋	炒	雞蛋.高麗菜	海帶豆干	煮	海帶.豆干			
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	絞肉	★焗烤起司饅頭*1	烤	起司.饅頭	肉香芽菜	炒	豆芽.肉絲	布丁酥X1.芝麻球X1	炸	布丁酥.芝麻球			
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	包心菜	燙	包心菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	金菇肉絲湯	煮	鮮筍絲、金針菇、紅蘿蔔、木耳	金菇木耳湯	煮	金針菇.木耳	★玉米濃湯	煮	玉米粒.雞蛋	冬粉料湯	煮	冬粉.竹筍			
營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal				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：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、總熱量：913.4kcal			
2022/5/25 (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	中華炒麵	炒	麵條.豬肉.豆芽	義式肉醬麵	蒸煮	麵.洋蔥.絞肉			
	主菜	糖醋豬柳條	炒	豬肉、洋蔥、彩椒	三杯雞	煮	雞丁.九層塔	滷汁豬排	滷	豬排	炸雞排	炸	雞排			
	副食	阿呆滷味	煮	白蘿蔔、大溪黑豆干、紅蘿蔔、海帶結	茄汁洋蔥肉片	煮	洋蔥.豬肉片.紅蘿蔔.青豆仁	夜市滷味	滷	豆干.貢丸.菜頭	水煎包	蒸	水煎包			
	副食	蜂蜜鬆餅	烤	鬆餅、蜂蜜	螞蟻上樹	炒	芹菜.絞肉.冬粉.高麗菜.紅蘿蔔	蒜蓉水餃	蒸	水餃	豆芽三絲	煮	豆芽.豆干.肉絲			
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	油菜	燙	油菜	蒲瓜	煮	蒲瓜			
	湯品	綠豆仙草	煮	綠豆、仙草	椰果奶茶	煮	椰果.奶茶粉	珍珠紅茶	煮	珍珠.紅茶	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精			
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：37g、脂質：31g、總熱量：909kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			
2022/5/26 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	黑胡椒鐵板麵(豆7)	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干	白米飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白米.地瓜			
	主菜	骰子雞丁	炸	雞丁	BBQ烤雞腿	烤	雞腿	沙茶肉片	煮	豬肉.洋蔥	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚			
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉、蕃茄、洋蔥、脆瓜、九層塔、豆干	絲瓜金菇	煮	絲瓜.金針菇	照燒魚丁	煮	魚肉	蒸餃X2	煮	水餃			
	副食	金門鍋貼	蒸	鍋貼	薯餅*1雞塊*1	炸	薯餅.雞塊	★南瓜炒蛋	炒	雞蛋.南瓜	韓式凍豆腐	煮	凍豆腐.韓式泡菜			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	燙	鵝白菜	白花椰	煮	白花椰			
	湯品	★馬鈴薯濃湯	煮	玉米粒、馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	香菇筍片湯	煮	筍片.香菇	★金瓜濃湯	煮	南瓜.玉米.雞蛋			
	水 果				水 果				水 果				水 果			
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：121g、蛋白質：39g、脂質：31g、總熱量：964kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：940kcal			
2022/5/27 (星期五)	主食	古早味油飯	蒸	糯米、豬肉、油蔥酥、香菇	★五穀飯	蒸	五穀飯	肉燥飯	煮	白米.絞肉.碎豆輪.花瓜	白米飯	蒸	米			
	主菜	鐵路排骨	魯	豬排	豬肉鐵板燒	煮	洋蔥.豬肉片	*鹽酥雞	炸	雞肉	黑胡椒豬柳	煮	豬柳.洋蔥			
	副食	太祖鮮筍羹	煮	大白菜、鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳、豆皮	泡菜炒年糕	炒	泡菜.包心菜.年糕.秀珍菇.肉片.木耳.紅蘿蔔	客家小炒	炒	豆干.肉絲.芹菜	★茶葉蛋	滷	雞蛋			
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	★荷包蛋*1	煎	雞蛋	銀絲卷	蒸	銀絲卷	咖哩洋芋	煮	洋芋.紅蘿蔔.洋蔥			
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	空心菜	燙	空心菜	空心菜	燙	空心菜	高麗菜	煮	高麗菜			
	湯品	芹香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、芹菜	筍絲湯	煮	筍絲	元氣蔬菜湯	煮	高麗菜.番茄.洋蔥.金針菇	★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：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：119g、蛋白質：38g、脂質：31g、總熱量：915kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、總熱量：980kcal			

2022/5/30 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	蒸	米.胚芽
	主菜	香酥雞排	炸	雞排	香烤雞腿排	烤	雞腿排	★海鮮蝦排	炸	蝦排	炸雞排	炸	雞排
	副食	京醬肉絲	煮	馬鈴薯、豬肉、洋蔥、蕃茄	咖哩豬	煮	洋芋.肉片.紅蘿蔔	泡菜豆腐	煮	豆腐.大白菜	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋
	副食	沙嗲小瓜炒菇	炒	小黃瓜、菇類、紅蘿蔔、木耳	麻婆豆腐(豆8)	煮	非基改豆腐.青豆仁	★玉米炒蛋	炒	雞蛋.玉米粒	下飯肉燥	煮	洋蔥.絞肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、大骨	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜.豬大骨	★海芽蛋花湯	煮	雞蛋.海帶芽	★鮮筍蛋花湯	煮	竹筍.雞蛋
	營養分析	醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal			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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、 總熱量：1002kcal		
2022/5/31 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米	★飄香油飯	炒	白飯.糯米飯.豬肉絲.花生	★糙米飯	蒸	白米.糙米	白米飯	蒸	米
	主菜	壽喜燒肉	煮	豬肉、大白菜、紅蘿蔔	香滷豬排	滷	豬排	蒙古烤肉	煮	豬肉.洋蔥	米血燒雞	煮	雞肉.米血
	副食	糖醋豆腐	煮	豆腐	★甜玉米小小蛋	煮	非基改玉米粒.紅蘿蔔.烏蛋	★四季豆蝦捲	拌	蝦捲.四季豆	雪裡紅百頁	煮	雪裡紅.百頁
	副食	香滷魷魚丸	魯	魷魚丸	香雞堡肉*1	炸	香雞堡肉	腐皮高麗	炒	高麗菜.豆皮	醬汁肉圓	蒸	肉圓
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	燙	鵝白菜	花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	★筍香蛋花湯	煮	鮮筍絲、雞蛋	芹香蘿蔔湯	煮	芹菜.蘿蔔	蘿蔔味噌湯	煮	菜頭.味噌	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	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：37g、脂質：31g、 總熱量：909kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal		
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。