

國立彰化高級中學員生消費合作社代辦學生午餐團膳113年4月菜單

日期	豐成				誠美		
	菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物
2024/4/1 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★燒肉片飯	煮	米.胚芽米.肉.洋蔥.紅蘿蔔
	主菜	茄汁豬排	煮	豬排	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	花瓜燒雞	煮	雞丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、花瓜醬	白菜貢丸	煮	大白菜.貢丸.木耳
	副食	黃金熱狗棒	炸	熱狗棒	★柳葉魚X1	炸	柳葉魚
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、洋蔥、雞蛋、胡蘿蔔、馬鈴薯	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2024/4/2 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	美式炸雞排	炸	雞排	鐵路排骨	滷	豬肉
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色丁、絞肉	★茶碗蒸	蒸	雞蛋
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔	家常豆腐	煮	豆腐.豬肉.紅蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/4/3 (星期三)	主食	★皇家古早味油飯	蒸	糯米、豬肉、老薑片、香菇、蝦米	古早味雞肉飯	煮	米.洋蔥.豬肉.雞肉
	主菜	蜂蜜蒜味烤雞翅	烤	雞翅	卡啦脆雞排	炸	雞排
	副食	魷魚白菜滷	煮	大白菜、胡蘿蔔、水發魷魚、木耳	炒泡麵	煮	王子麵
	副食	韓風麻糬包	烤	麻糬包	蜂蜜蛋糕X1	烤	蜂蜜蛋糕
	青菜	油菜	川燙	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜
	湯品	★紅豆湯圓撞奶	煮	紅豆、湯圓、奶粉	仙草凍奶茶	煮	仙草凍.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：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2024/4/8 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	米.胚芽米
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	客家鹹豬肉	煮	鹹豬肉.洋蔥
	副食	蘑菇醬燒肉	煮	肉片、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	★起司球X1.薯餅X1	炸	起司球.薯餅
	副食	★茶碗蒸	蒸	雞蛋	醬燒豆干滷	煮	黑豆干.米血糕.海帶.紅蘿蔔
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★特酸辣湯	煮	雞蛋、鮮竹筍、胡蘿蔔、木耳、豆腐	冬瓜湯	煮	冬瓜
	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		
2024/4/9 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	北平脆皮櫻桃烤鴨	烤	鴨肉	香菇燒雞	煮	香菇.雞肉.紅蘿蔔
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	番茄、雞蛋、豆腐	★焗烤黃金蛋X1	煮	雞蛋.乳酪絲
	副食	上海湯包	蒸	湯包	飄香鮮筍鍋	煮	竹筍.豬肉.豆皮.木耳.紅蘿蔔
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	筍香豚骨湯	煮	鮮竹筍、大骨	★魚干味噌湯	煮	小魚干.洋蔥.豆腐
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal		
2024/4/10 (星期三)	主食	眷村炸醬麵	煮	麵、洋蔥、三色丁、絞肉	傳統擔仔麵	煮	麵.洋蔥.豬肉
	主菜	蔥燒豬排	煮	豬排	夜市炸雞排	炸	雞排
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	韓式QQ球X1	烤	QQ球
	副食	喀滋洋蔥圈拚雞塊	炸	洋蔥圈、雞塊	沙茶百頁黑輪	煮	百頁.黑輪
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	濃郁QQ仙草凍	煮	QQ、仙草凍	紅豆芋圓	煮	紅豆.芋圓
	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		

2024/4/11 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	白米飯	煮	米
	主菜	卡拉炸雞堡	炸	雞排	三杯雞	煮	雞肉.米血糕.紅蘿蔔
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★番茄炒蛋	煮	番茄.雞蛋
	副食	XO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒸煮麵	豬肉水餃X2	煮	水餃
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	★大滷湯	煮	竹筍.紅蘿蔔.豆腐.雞蛋
		百分百果汁【柳橙】			百分百果汁【柳橙】		
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			
2024/4/12 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	糖醋咕咕肉	炒	肉丁、洋蔥、彩椒	燒烤雞翅	蒸	雞翅
	副食	三杯魷魚圈	炒	魷魚圈、豆干、九層塔、杏鮑菇	鐵板豬柳	煮	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔
	副食	紅燒獅子頭	煮	生鮮豬絞肉	涼拌海帶	煮	海帶.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	黃瓜湯	煮	大黃瓜
	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：37.5g、脂質：30.5g、總熱量：973.3kcal		
2024/4/15 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★洋芋燒肉飯	煮	米.胚芽米.豬肉.紅蘿蔔.洋芋.洋蔥
	主菜	蔥爆鹹豬肉	煮	豬肉、洋蔥、青蔥、蒜	菲力雞排	滷	雞排
	副食	香滷細腐	滷	豆腐	★蝦仁茶碗蒸	蒸	雞蛋.蝦仁
	副食	七彩通心麵	煮	通心麵、洋蔥、三色丁	麥香雞堡X1	炸	雞堡
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	冬瓜大骨湯	煮	冬瓜、大骨	海芽金菇湯	煮	海帶芽.金針菇
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、總熱量：944.4kcal		
2024/4/16 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	雞排	玉米燒雞	煮	玉米.雞肉.木耳.紅蘿蔔
	副食	特筍乾燒肉	煮	筍干、肉丁、小豆輪	炒泡麵	煮	高麗菜.紅蘿蔔.豬肉.王子麵
	副食	什錦花椰菜	煮	花椰菜、洋蔥、胡蘿蔔	下飯肉燥	煮	洋蔥.豬肉
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	蒲瓜	煮	蒲瓜
	湯品	針菇肉絲湯	煮	金針菇、胡蘿蔔、肉絲、鮮竹筍	三絲湯	煮	榨菜.肉絲.木耳
	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：40.5g、脂質：28g、總熱量：984kcal		
2024/4/17 (星期三)	主食	什錦醬香炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁、絞肉	海苔肉鬆炒飯	煮	白米.洋蔥.豬肉.紅蘿蔔.青豆仁.海苔肉鬆
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	黃金雞排	炸	雞排
	副食	經典巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅	燒烤味香腸	煮	香腸片.紅蘿蔔.小黃瓜
	副食	特台式香腸	烤	香腸、小黃瓜	巧克力鬆餅	烤	巧克力鬆餅
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	菠菜	煮	菠菜
	湯品	冬瓜百香撞愛玉	煮	冬瓜糖、愛玉、百香果	珍珠奶茶	煮	粉圓.紅茶包.奶精
	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：40g、脂質：28g、總熱量：962kcal		
2024/4/18 (星期四)	主食	★全穀飯	蒸	白米、全穀米	白米飯	煮	白米
	主菜	蜜汁烤豬排	烤	豬排	甜麵醬燒雞	煮	雞肉.米血糕.紅蘿蔔
	副食	蘑菇雞丁	煮	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	奶皇包X1	蒸	奶皇包
	副食	★黃金柳葉魚	炸	柳葉魚	客家小炒	煮	豆干.芹菜.紅蘿蔔.豬肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	煮	豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜
	湯品	竹筍排骨湯	煮	竹筍、排骨	★玉米濃湯	煮	洋蔥.玉米.雞蛋
		水 果			水 果		
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：38.6g、脂質：29g、總熱量：965.4kcal			
	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	卡拉炸雞腿	炸	雞腿	蒜香燒肉	煮	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔

2024/4/19 (星期五)	副食	XO醬蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	★茶葉蛋X1	滷	雞蛋
	副食	特台式滷味	煮	豬肉、米血、鮮竹筍、豆皮	日式關東煮	煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米、豬肉、豆皮
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	煮	油菜
	湯品	蘿蔔大骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	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		
2024/4/23 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	鐵路排骨	烤	豬排	花瓜雞丁	煮	雞肉、花瓜、紅蘿蔔
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	番茄、雞蛋、豆腐	花枝丸X1雞塊X1	炸	花枝丸、雞塊
	副食	★爆漿起司球	炸	起司球	★焗烤QQ麵	煮	洋蔥、通心麵、豬肉、乳酪絲
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	空心菜	煮	空心菜
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、雞蛋、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋
	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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2024/4/24 (星期三)	主食	復古美式蘑菇義大利麵	煮	麵、洋蔥、三色丁、絞肉	茄汁肉醬麵	煮	麵、洋蔥、豬肉、番茄、玉米
	主菜	喀拉炸雞翅	炸	雞翅	卡啦脆雞排	炸	雞排
	副食	流沙奶皇包	蒸	奶皇包	★魚蛋關東煮	煮	魚蛋、米血、蝦球
	副食	茄汁甜不辣	炒	甜不辣、芹菜、彩椒	銅鑼燒X1	烤	銅鑼燒
	青菜	油菜	川燙	油菜	高麗菜	煮	高麗菜
	湯品	波霸奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精	愛玉珍珠冬瓜茶	煮	愛玉、粉圓、冬瓜糖磚
	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		
2024/4/25 (星期四)	主食	★燕麥飯	蒸	白米、燕麥	地瓜飯	煮	白米、地瓜
	主菜	★日式蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	和風豬排	滷	豬排
	副食	馬鈴薯燉肉	煮	胡蘿蔔	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥、雞蛋
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	生鮮豬絞肉	麻婆豆腐	煮	豆腐、豬肉、紅蘿蔔、青豆仁
	青菜	大白菜	川燙	大白菜	油菜	煮	油菜
	湯品	白玉排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	★黃金濃湯	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：40.5g、脂質：30g、總熱量：1002kcal		
2024/4/26 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	白米飯	煮	白米
	主菜	糖醋咕咾肉	煮	豬肉、洋蔥、彩椒	黑胡椒豬柳	煮	豬柳、洋蔥、紅蘿蔔
	副食	★浮水魷魚燒	煮	大白菜、胡蘿蔔、木耳、魷魚圈、鮮竹筍	豬肉水餃X2	煮	豬肉水餃
	副食	如意水餃	蒸	水餃	★魷魚筍仔羹	煮	魷魚、竹筍、紅蘿蔔、木耳、豬肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	菜頭湯	煮	白蘿蔔
	營養分析	醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、總熱量：1009kcal			醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal		
2024/4/29 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★胚芽米飯	煮	白米、胚芽米
	主菜	夜市炸雞排	炸	雞排	蜜汁雞排	滷	雞排
	副食	蘑菇豬柳	煮	豬肉、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	紅燒豬腩	煮	豬肉、紅蘿蔔、白蘿蔔
	副食	★招牌海鮮卷	蒸	海鮮卷	★滷蛋肉燥X1	煮	雞蛋、豬肉
	青菜	空心菜	川燙	空心菜	油菜	煮	油菜
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	海芽金菇湯	煮	海帶芽、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		
2024/4/30 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	白米飯	煮	白米
	主菜	蜜汁洋蔥燒肉	煮	豬肉、洋蔥、胡蘿蔔、白芝麻	清香燒雞	煮	雞肉、高麗菜、鮑魚菇
	副食	醬燒豆腐	煮	豆腐、洋蔥、三色丁、絞肉	脆皮鍋貼X1	炸	鍋貼
	副食	★玉米滑蛋	炒	雞蛋、洋蔥、玉米粒	招牌滷味	煮	豆干、豆皮、米血糕、紅蘿蔔
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	大白菜	煮	大白菜

營養分析	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	黃瓜湯	煮	黃瓜
	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		
豬肉來源產地		臺灣			臺灣		
目前供應油品		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。