

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 | | | | 誠美 | | | |
|---|------|--|-----|-------------------|----|---|-----|------------|
| | 菜名 | 烹調方式 | 內容物 | | 菜名 | 烹調方式 | 內容物 | |
| 2023/11/1 (星期三) | 主食 | 蘑菇肉醬麵 | 煮 | 麵條.洋蔥.絞肉.三色丁 | | 義大利肉醬麵 | 煮 | 麵.洋蔥.豬肉.玉米 |
| | 主菜 | 北平烤鴨 | 炒 | 鴨肉.九層塔 | | 脆皮雞翅 | 炸 | 雞翅 |
| | 副食 | 柴香關東煮 | 煮 | 蘿蔔.紅蘿蔔.百頁豆腐.玉米穗 | | 熔岩黑糖銀絲卷 | 蒸 | 銀絲卷X1 |
| | 副食 | 黃金熱狗棒 | 炸 | 熱狗棒 | | 黑輪貢丸燒 | 煮 | 黑輪.貢丸 |
| | 青菜 | 油菜 | 燙 | 油菜 | | 豆芽菜 | 煮 | 豆芽菜 |
| | 湯品 | 綠豆湯圓燒仙草 | 煮 | 綠豆.湯圓.燒仙草 | | 紅豆粉圓湯 | 煮 | 紅豆.粉圓 |
| | 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 | | |
| 2023/11/2 (星期四) | 主食 | 麻婆豆腐蓋飯 | 煮 | 白米.豆腐.洋蔥.三色丁.絞肉 | | 地瓜飯 | 煮 | 白米.地瓜 |
| | 主菜 | 卡拉轟炸雞腿 | 炸 | 雞腿 | | 鳳梨燒雞 | 煮 | 雞肉.鳳梨 |
| | 副食 | 小瓜炒魷魚 | 炒 | 小黃瓜.紅蘿蔔.魷魚.菇類 | | ★豆腐蝦仁燒 | 煮 | 豆腐.蝦仁 |
| | 副食 | ★日式茶碗蒸 | 蒸 | 雞蛋 | | 雞汁湯包 | 蒸 | 湯包X1 |
| | 青菜 | 高麗菜 | 燙 | 高麗菜 | | 大黃瓜 | 煮 | 大黃瓜 |
| | 湯品 | ★玉米濃湯 | 煮 | 玉米粒.洋蔥.馬鈴薯.三色丁.雞蛋 | | ★玉米濃湯 | 煮 | 玉米.洋蔥.雞蛋 |
| | 營養分析 | 百分百果汁(柳橙) 醣類：139g、蛋白質：39g、脂質：33g、 總熱量：1009kcal | | | | 百分百果汁(柳橙) 醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal | | |
| 2023/11/3 (星期五) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白飯 | | 白米飯 | 煮 | 米 |
| | 主菜 | 照燒豬排 | 煮 | 豬排 | | 鐵路豬排 | 滷 | 豬排 |
| | 副食 | ★玉米炒蛋 | 炒 | 雞蛋.紅蘿蔔.玉米粒 | | 麥香雞堡肉 | 炸 | 雞堡肉X1 |
| | 副食 | 蒸肉丸子 | 蒸 | 豬絞肉 | | 傳統筍燒肉 | 煮 | 竹筍.豬肉 |
| | 副食 | 碳烤香腸 | 烤 | 香腸 | | 玉米絞肉 | 煮 | 玉米.豬肉 |
| | 青菜 | 青江菜 | 燙 | 青江菜 | | 高麗菜 | 煮 | 高麗菜 |
| | 飲品 | 運動飲料 | 鋁箔包 | 運動飲料 | | 大麥紅茶 | 鋁箔包 | 大麥紅茶 |
| | 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 | | |
| 該日為本校運動會，供餐方式為便當方式，飲料勿供應碳酸飲料、奶茶、養樂多、礦泉水之類 | | | | | | | | |
| 2023/11/6 (星期一) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白飯 | | ★花枝排飯 | 炸煮 | 花枝排.白米.胚芽米 |
| | 主菜 | 茄汁豬排 | 煮 | 豬排 | | 紅燒豬腩 | 煮 | 豬肉.蘿蔔 |
| | 副食 | 佛蒙特咖哩雞 | 煮 | 馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.雞丁 | | 絲瓜麵線 | 煮 | 絲瓜.麵線 |
| | 副食 | 蒸肉丸子 | 蒸 | 豬絞肉 | | 奇美水餃 | 煮 | 水餃X2 |
| | 青菜 | 菠菜 | 燙 | 菠菜 | | 油菜 | 煮 | 油菜 |
| | 湯品 | 冬瓜排骨湯 | 煮 | 冬瓜.排骨 | | 味噌湯 | 煮 | 洋蔥.豆腐.味噌 |
| | 營養分析 | 醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal | | | | 醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、 總熱量：893kcal | | |
| 2023/11/7 (星期二) | 主食 | 洋蔥鮮鹹豬肉燴飯 | 炒 | 白飯.豬肉.洋蔥.蔥 | | 白米飯 | 煮 | 白米 |
| | 主菜 | 杏子炸豬排 | 炸 | 豬排 | | 柴魚燒雞排 | 滷 | 雞排 |
| | 副食 | ★蕃茄蛋豆腐 | 煮 | 雞蛋.番茄.豆腐 | | 下飯肉燥 | 煮 | 洋蔥.豬肉 |
| | 副食 | 蒜蓉湯包*1 | 蒸 | 湯包 | | ★紅蘿蔔炒蛋 | 煮 | 紅蘿蔔.雞蛋 |
| | 青菜 | 大白菜 | 燙 | 大白菜 | | 青江菜 | 煮 | 青江菜 |
| | 湯品 | 竹筍豚骨湯 | 煮 | 竹筍.豬排骨 | | 紫菜玉米湯 | 煮 | 海帶芽.玉米 |
| | 營養分析 | 醣類：141g、蛋白質：39g、脂質：32g、 總熱量：1008kcal | | | | 醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、 總熱量：928kcal | | |
| 2023/11/8 | 主食 | 茄汁什錦炒飯 | 炒 | 白米.高麗菜.三色丁.豬肉 | | 雞肉飯 | 煮 | 米.洋蔥.豬肉.雞肉 |
| | 主菜 | 燒烤雞排 | 烤 | 雞排 | | 卡啦豬排 | 炸 | 豬排 |
| | 副食 | ★黃金焗烤奶香花椰 | 烤 | 花椰菜.紅蘿蔔.木耳.馬鈴薯.起司 | | 紅豆包 | 蒸 | 紅豆包X1 |
| | 副食 | 轟炸薯球洋蔥圈 | 炸 | 薯球.洋蔥圈 | | 海帶肉絲 | 煮 | 海帶.肉絲 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|--|--|---|---------------|
| (星期三) | 青菜 | 油菜 | 燙 | 油菜 | 豆芽菜 | 煮 | 豆芽菜 |
| | 湯品 | 波霸奶茶 | 煮 | 奶茶粉.粉圓 | 綠豆豆花 | 煮 | 綠豆.豆花 |
| | 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：39.1g、脂質： 29g、總熱量：987.4kcal | | |
| 2023/11/9 (星期四) | 主食 | ★小米飯 | 蒸 | 白飯.小米 | 白米飯 | 煮 | 白米 |
| | 主菜 | ★黃金蒲燒魚 | 蒸 | 蒲燒魚 | 咖哩燒雞 | 煮 | 洋蔥.雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔 |
| | 副食 | 藥膳雞寶鍋 | 煮 | 冬瓜.雞丁.米血.百頁豆腐 | 米血滷味 | 煮 | 米血.豆干 |
| | 副食 | ★麻婆蒸蛋 | 蒸 | 絞肉.雞蛋.三色豆 | ★茶碗蒸 | 蒸 | 雞蛋 |
| | 青菜 | 小白菜 | 燙 | 小白菜 | 青花椰 | 煮 | 青花椰 |
| | 湯品 | 海芽豆腐湯 | 煮 | 海芽.豆腐.味噌 | ★黃金濃湯 | 煮 | 洋蔥.玉米.雞蛋 |
| | 營養分析 | 水 果 | | | 水 果 | | |
| 營養分析 | 醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal | | | 醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質： 28g、總熱量：950kcal | | | |
| 2023/11/10 (星期五) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白飯 | 白米飯 | 煮 | 白米 |
| | 主菜 | 紐澳良雞翅 | 烤 | 雞翅 | 蜜汁燒肉 | 煮 | 豬肉.洋蔥 |
| | 副食 | 筍乾燒肉 | 煮 | 豬肉.筍乾 | 小瓜溜菇 | 煮 | 小黃瓜.菇 |
| | 副食 | 蒜蓉蘿蔔糕 | 蒸 | 蘿蔔糕 | ★阿婆茶葉蛋 | 煮 | 雞蛋X1 |
| | 青菜 | 青江菜 | 燙 | 青江菜 | 高麗菜 | 煮 | 高麗菜 |
| | 湯品 | 蘿蔔排骨湯 | 煮 | 蘿蔔.排骨 | ★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：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質： 30.5g、總熱量：973.3kcal | | |
| 2023/11/13 (星期一) | 主食 | 麻油雞丼飯 | 煮 | 白米.雞丁.高麗菜 | ★胚芽米飯 | 煮 | 米.胚芽米 |
| | 主菜 | 蔥燒豬里肌 | 煮 | 豬里肌 | 燒烤味雞翅 | 滷 | 雞翅 |
| | 副食 | 椰菜炒中卷 | 炒 | 花椰菜.紅蘿蔔.魷魚圈 | ★番茄炒蛋 | 煮 | 番茄.雞蛋 |
| | 副食 | ★黃金柳葉魚 | 炸 | 柳葉魚 | 紅燒豆腐 | 煮 | 豆腐 |
| | 青菜 | 菠菜 | 燙 | 菠菜 | 福山萵苣 | 煮 | 福山萵苣 |
| | 湯品 | 什錦湯 | 煮 | 大白菜.紅蘿蔔.木耳.竹筍.豬肉 | ★筍絲蛋花湯 | 煮 | 竹筍.雞蛋 |
| | 營養分析 | 醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal | | | 醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質： 28g、總熱量：944.4kcal | | |
| 2023/11/14 (星期二) | 主食 | 地瓜飯 | 蒸 | 白飯.地瓜 | 白米飯 | 煮 | 米 |
| | 主菜 | 嫩烤雞腿排 | 烤 | 雞腿排 | ★蒲燒魚 | 蒸 | 蒲燒魚 |
| | 副食 | 瓜仔肉燥 | 煮 | 絞肉.洋蔥.脆瓜 | 花瓜燒雞 | 煮 | 花瓜.雞肉 |
| | 副食 | ★紅蔘炒蛋 | 炒 | 雞蛋.紅蘿蔔.洋蔥 | 白菜滷 | 煮 | 大白菜.金針菇.紅蘿蔔 |
| | 青菜 | 高麗菜 | 燙 | 高麗菜 | 青江菜 | 煮 | 青江菜 |
| | 湯品 | 蘿蔔排骨湯 | 煮 | 蘿蔔.排骨 | 海芽豆腐湯 | 煮 | 海帶芽.豆腐 |
| | 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： 28g、總熱量：984kcal | | |
| 2023/11/15 (星期三) | 主食 | 咖哩肉絲炒麵 | 炒 | 麵條.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.豬肉 | 古早味肉燥麵 | 煮 | 洋蔥.油麵.豬肉 |
| | 主菜 | ★復刻摩斯魚排 | 炸 | 魚排 | 香雞排 | 炸 | 雞排 |
| | 副食 | 台式滷味 | 煮 | 豆皮.豬肉.米血.筍片 | 芝麻包 | 蒸 | 芝麻包X1 |
| | 副食 | 巧克力鬆餅 | 烤 | 鬆餅 | 關東煮 | 煮 | 米血.玉米.蘿蔔.百頁 |
| | 青菜 | 油菜 | 燙 | 油菜 | 高麗菜 | 煮 | 高麗菜 |
| | 湯品 | 冬瓜檸檬山粉圓 | 煮 | 冬瓜糖.檸檬汁.山粉圓 | 紅豆布丁 | 煮 | 紅豆.布丁 |
| | 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 | | |
| 2023/11/16 (星期四) | 主食 | ★胚芽飯 | 蒸 | 白飯.胚芽飯 | 三杯雞飯 | 煮 | 雞肉.白米 |
| | 主菜 | 泰式雞柳條 | 炒 | 雞肉.洋蔥.彩椒 | 照燒豬排 | 滷 | 豬排 |
| | 副食 | 蘿蔔燒肉 | 煮 | 豬肉丁.蘿蔔.紅蘿蔔 | ★QQ滷蛋 | 滷 | 雞蛋X1 |
| | 副食 | 七彩通心麵 | 煮 | 通心麵.洋蔥.三色丁 | 鐵板豆腐 | 滷 | 豆腐 |
| | 青菜 | 小白菜 | 燙 | 小白菜 | 油菜 | 煮 | 油菜 |
| | 湯品 | 針菇肉絲湯 | 煮 | 筍絲.豬肉絲.金針菇.紅蘿蔔 | ★南瓜濃湯 | 煮 | 洋蔥.南瓜.雞蛋 |
| | 營養分析 | 百分百果汁(蘋果) | | | 百分百果汁(蘋果) | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|--|--|----|---------------|
| | 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：38.6g、脂質：29g、 總熱量：965.4kcal | | |
| 2023/11/17 (星期五) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白飯 | 白米飯 | 煮 | 白米 |
| | 主菜 | 香草烤雞腿 | 烤 | 雞腿 | 蘑菇醬燒豬柳 | 煮 | 豬肉.洋蔥 |
| | 副食 | 韓風菜年糕鍋 | 煮 | 大白菜.泡菜.年糕.紅蘿蔔.豬肉 | 銀芽干片 | 煮 | 豆芽菜.豆干 |
| | 副食 | 如意水餃*2 | 蒸 | 水餃 | 芝麻球+雞塊 | 炸 | 芝麻球X1.雞塊X1 |
| | 青菜 | 青江菜 | 燙 | 青江菜 | 小白菜 | 煮 | 小白菜 |
| | 湯品 | 薑絲冬瓜湯 | 煮 | 冬瓜.薑絲 | 蘿蔔湯 | 煮 | 白蘿蔔 |
| | 營養分析 | 醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal | | | 醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質：29g、 總熱量：999.4kcal | | |
| 2023/11/20 (星期一) | 主食 | 京醬肉絲丼飯 | 煮 | 白米.豬肉.洋蔥.馬鈴薯.番茄 | ★咕咾肉飯 | 炸煮 | 白米.豬肉.胚芽米 |
| | 主菜 | 蜜釀豬排 | 煮 | 豬排 | 咖哩燒肉 | 煮 | 洋蔥.豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔 |
| | 副食 | ★結頭燴蝦仁 | 煮 | 結頭菜.紅蘿蔔.蝦仁.木耳.蝦皮 | 冬瓜魷魚 | 煮 | 冬瓜.魷魚 |
| | 副食 | 客家小炒 | 炒 | 豆干片.魷魚.紅蘿蔔.芹菜.木耳 | 鹽滷豆腐 | 煮 | 豆腐X1 |
| | 青菜 | 油菜 | 燙 | 油菜 | 油菜 | 煮 | 油菜 |
| | 湯品 | 黃瓜排骨湯 | 煮 | 大黃瓜.豬排骨 | 和風味噌湯 | 煮 | 洋蔥.豆腐.味噌 |
| | 營養分析 | 醣類：138g、蛋白質：39g、脂質：37g、 總熱量：1041kcal | | | 醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質：27g、 總熱量：913.4kcal | | |
| 2023/11/21 (星期二) | 主食 | 地瓜飯 | 蒸 | 白飯.地瓜 | 白米飯 | 煮 | 白米 |
| | 主菜 | 糖醋豬柳條 | 炒 | 豬柳條.洋蔥.彩椒 | 檸檬雞翅 | 蒸 | 雞翅 |
| | 副食 | 冬瓜燒雞 | 煮 | 雞丁.冬瓜.米血.百頁豆腐 | 下飯肉燥 | 煮 | 洋蔥.豬肉 |
| | 副食 | ★洋蔥炒蛋 | 炒 | 洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋 | ★茶碗蒸 | 蒸 | 雞蛋 |
| | 青菜 | 豆芽菜 | 燙 | 豆芽菜 | 菠菜 | 煮 | 菠菜 |
| | 湯品 | 味噌海芽湯 | 煮 | 味噌.海芽 | 榨菜綜合湯 | 煮 | 榨菜.木耳.紅蘿蔔 |
| | 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：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal | | |
| 2023/11/22 (星期三) | 主食 | ★古早味油飯 | 炒 | 糯米.香菇.豬肉.油蔥酥.蝦米 | 韓式炒飯 | 煮 | 豬肉.洋蔥.米.泡菜 |
| | 主菜 | 卡拉炸雞排 | 炸 | 雞排 | 美式炸雞排 | 炸 | 雞排 |
| | 副食 | 茄汁熱狗 | 煮 | 熱狗 | 奶皇包 | 蒸 | 奶皇包X1 |
| | 副食 | 香烤藍莓派 | 烤 | 藍莓派 | 酸菜米血豆皮 | 煮 | 米血.酸菜.豆皮 |
| | 青菜 | 波菜 | 燙 | 波菜 | 豆芽菜 | 煮 | 豆芽菜 |
| | 湯品 | 黑糖紅豆布丁 | 煮 | 黑糖.紅豆.布丁 | 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：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal | | |
| 2023/11/23 (星期四) | 主食 | ★全穀飯 | 蒸 | 白飯.全穀飯 | 白米飯 | 煮 | 白米 |
| | 主菜 | 鐵路排骨 | 煮 | 豬排 | 紅燒雞丁 | 煮 | 雞肉 |
| | 副食 | 黑胡椒雞丁 | 煮 | 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥 | 炒馬麵 | 煮 | 王子麵.豬肉.高麗菜 |
| | 副食 | ★黃金小蝦排 | 炸 | 蝦排 | ★玉米奶酥+起司球 | 炸 | 玉米奶酥X1.起司球X1 |
| | 青菜 | 高麗菜 | 燙 | 高麗菜 | 大黃瓜 | 煮 | 大黃瓜 |
| | 湯品 | ★白菜蛋花湯 | 煮 | 大白菜.雞蛋 | ★金穗濃湯 | 煮 | 洋蔥.玉米.雞蛋 |
| | | 水 果 | | | 水 果 | | |
| 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：30g、 總熱量：980kcal | | | |
| 2023/11/24 (星期五) | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白飯 | 白米飯 | 煮 | 白米 |
| | 主菜 | 普羅旺斯雞翅 | 烤 | 雞翅 | 日式壽喜燒 | 煮 | 洋蔥.豬肉 |
| | 副食 | ★番茄炒蛋 | 炒 | 番茄.雞蛋.豆腐 | 竹筍肉絲 | 煮 | 竹筍.豬肉 |
| | 副食 | 砂鍋肉丸子 | 蒸 | 豬絞肉 | 豬肉水餃 | 煮 | 水餃X2 |
| | 青菜 | 青江菜 | 燙 | 青江菜 | 高麗菜 | 煮 | 高麗菜 |
| | 湯品 | 蘿蔔玉穗湯 | 煮 | 蘿蔔.玉米穗 | 玉米菇菇湯 | 煮 | 玉米.金針菇 |
| | 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 | | |
| | 主食 | 寶島白飯 | 蒸 | 白飯 | ★肉排飯 | 滷煮 | 豬肉.白米.胚芽米 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|--|--|---|--------------|
| 2023/11/27 (星期一) | 主菜 | 法式香嫩豬排 | 煮 | 豬排 | 鐵板豬柳 | 煮 | 豬肉.洋蔥 |
| | 副食 | 印度咖哩雞 | 煮 | 雞丁.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔 | 燒肉圓 | 蒸 | 肉圓X1 |
| | 副食 | ★招牌海鮮卷 | 烤 | 海鮮捲 | 高麗菜豆皮 | 煮 | 高麗菜.豆皮 |
| | 青菜 | 菠菜 | 燙 | 菠菜 | 青江菜 | 煮 | 青江菜 |
| | 湯品 | ★玉米蛋花湯 | 煮 | 玉米粒.雞蛋 | 日式豆腐湯 | 煮 | 洋蔥.豆腐.味噌 |
| | 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：39.1g、脂質： 29g、總熱量：987.4kcal | | |
| 2023/11/28 (星期二) | 主食 | 香噴噴肉燥飯 | 煮 | 白飯.絞肉.洋蔥.脆瓜 | 白米飯 | 煮 | 白米 |
| | 主菜 | 夜市大雞排 | 炸 | 雞排 | ★蒲燒魚 | 蒸 | 蒲燒魚 |
| | 副食 | 上海湯包*1 | 蒸 | 湯包 | 豆腐滷肉 | 煮 | 豆腐.豬肉 |
| | 副食 | ★玉米滑蛋 | 炒 | 雞蛋.紅蘿蔔.玉米粒 | 炸薯條 | 炸 | 薯條 |
| | 青菜 | 高麗菜 | 燙 | 高麗菜 | 油菜 | 煮 | 油菜 |
| | 湯品 | 白玉腐皮湯 | 煮 | 蘿蔔.豬排骨.豆皮 | 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：135g、蛋白質：39.5g、脂質： 28g、總熱量：950kcal | | | |
| 2023/11/29 (星期三) | 主食 | 醬香招牌炒飯 | 炒 | 白飯.高麗菜.豬肉.三色丁 | 維力酢醬麵 | 煮 | 麵.洋蔥.豬肉.豆干 |
| | 主菜 | 壽喜燒肉 | 煮 | 豬肉片.高麗菜.紅蘿蔔.洋蔥 | 黃金豬排 | 炸 | 豬排 |
| | 副食 | 蜜汁翅小腿 | 烤 | 翅小腿 | 醬燒肉包 | 蒸 | 肉包X1 |
| | 副食 | 韓風麻糬包 | 烤 | 麻糬包 | 沙茶豆干 | 煮 | 豆干 |
| | 青菜 | 油菜 | 燙 | 油菜 | 蒲瓜 | 煮 | 蒲瓜 |
| | 湯品 | QQ八冰綠 | 煮 | 綠茶.QQ圓.愛玉 | 青蛙下蛋 | 煮 | 山粉圓 |
| 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 | | | |
| 2023/11/30 (星期四) | 主食 | ★糙米飯 | 蒸 | 白飯.糙米飯 | 白米飯 | 煮 | 白米 |
| | 主菜 | 秘製醬烤雞腿 | 烤 | 雞腿 | 香菇雞 | 煮 | 雞肉.香菇 |
| | 副食 | 麻婆豆腐 | 煮 | 豆腐.洋蔥.三色丁.豬絞肉 | 冰烤地瓜 | 蒸 | 地瓜X1 |
| | 副食 | 小瓜炒魷魚 | 炒 | 小黃瓜.紅蘿蔔.魷魚圈.菇類 | 夜市滷味 | 煮 | 豆干.米血 |
| | 青菜 | 小白菜 | 燙 | 小白菜 | 菠菜 | 煮 | 菠菜 |
| | 湯品 | 冬瓜排骨湯 | 煮 | 冬瓜.排骨 | ★洋芋濃湯 | 煮 | 洋蔥.玉米.雞蛋.馬鈴薯 |
| | 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：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質： 29g、總熱量：965.4kcal | | | |
| 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。