

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		
2023/4/6 (星期四)	主食	★小米飯	蒸	白米.小米		義大利麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改玉米粒		★薏仁飯	煮	白米、薏仁		★辣豆腐煲飯	煮	米.胚芽米.豆腐	
	主菜	壽喜燒肉	煮	豬肉、大白菜、紅蘿蔔、洋蔥		卡茲豬排	炸	豬排		照燒豬排	滷	豬排		卡啦雞排	炸	雞排	
	副食	麻婆豆腐	煮	豆腐、洋蔥、絞肉、三色丁		魷魚羹	煮	筍絲.魷魚.金針菇.豬肉絲.木耳.紅蘿蔔.芹菜		★芹香蝦捲	烤	蝦捲、芹菜		海帶溜菇	煮	海帶.菇	
	副食	★香酥雞堡	炸	雞堡		如意水餃*3	蒸	水餃		★蛋酥豆芽	炒	豆芽菜、雞蛋		熔岩黑糖卷	蒸	黑糖銀絲卷	
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		高麗菜	燙	高麗菜		鵝白菜	炒	鵝白菜		油菜	煮	油菜	
	湯品	★海芽蛋花湯	煮	海帶芽、雞蛋		蘿蔔丸子湯	煮	蘿蔔.丸子		茶壺湯	煮	白蘿蔔、雞肉		小魚黃瓜湯	煮	大黃瓜.小魚干	
		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：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：123g、蛋白質：35g、脂質：29g、總熱量：913kcal				醣類：132g、蛋白質：35g、脂質：25g、總熱量：893kcal				
2023/4/7 (星期五)	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、豬肉		白米飯	蒸	蒸	
	主菜	杏子炸豬排	炸	豬排		塔香雞丁	煮	雞丁.九層塔		香酥魚	炸	魚肉		黑胡椒燴肉	煮	豬肉.洋蔥	
	副食	冬瓜燒雞	煮	冬瓜、雞丁、米血、百頁豆腐		韓式泡菜拌冬粉	炒	泡菜.冬粉.絞肉.高麗.紅蘿蔔		五味海雲吞	蒸	海雲吞		筍仔肉絲	煮	竹筍.豬肉	
	副食	爆漿海鮮卷	煮	海鮮卷		椒鹽甜不辣	炸	甜不辣		黃瓜肉片	炒	大黃瓜、肉片		大貢丸肉燥	煮	貢丸.豬肉	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		油菜	燙	油菜		油菜	炒	油菜		豆芽菜	煮	豆芽菜	
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、三色丁、雞蛋		味噌豆腐湯(豆1)	煮	味噌.非基改豆腐		筍片排骨湯	煮	筍片、排骨		菜頭湯	煮	白蘿蔔	
	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：107g、蛋白質：34g、脂質：29g、總熱量：845kcal				醣類：130g、蛋白質：39g、脂質：28g、總熱量：928kcal			
2023/4/10 (星期一)	主食	佛蒙特咖哩燒肉丼	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	煮	白米		★胚芽米飯	蒸	米.胚芽米	
	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排		蜜汁醬燒滷雞腿	滷	雞腿		七味雞排	烤	雞排		壽喜燒肉	煮	豬肉.洋蔥	
	副食	絲瓜芙蓉冬粉	煮	絲瓜、雞蛋、冬粉、紅蘿蔔		蘿蔔骰子豬	煮	蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉丁		三杯百頁	煮	百頁、紅蘿蔔		鹹水雞	煮	雞肉.筍片.百頁	
	副食	紅油湯包*1	蒸	湯包		魚米花*2	炸	魚米花		肉片燒白菜	炒	大白菜、豬肉、紅蘿蔔		炸脆薯	炸	薯條	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		地瓜葉	燙	地瓜葉		大陸A菜	炒	大陸A菜		青江菜	煮	青江菜	
	湯品	★酸辣湯	煮	鮮筍絲、紅蘿蔔、木耳、板豆腐、雞蛋		★玉米濃湯	煮	非基改玉米粒.雞蛋.紅蘿蔔		豆薯湯	煮	豆薯、木耳		日式味噌湯	煮	洋蔥.豆腐	
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、總熱量：1047kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：116g、蛋白質：35g、脂質：30g、總熱量：874kcal				醣類：142.5g、蛋白質：39.1g、脂質：29g、總熱量：987.4kcal			
2023/4/11 (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	煮	白米、燕麥		白米飯	蒸	米	
	主菜	紅燒骰子肉	煮	豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔		鹽酥雞	炸	雞丁		咖哩豬	煮	豬肉、洋芋、紅蘿蔔		蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐		彩繪四季豬柳	煮	四季豆.豬柳.木耳.紅蘿蔔		照燒章魚燒	滷	章魚燒		金門炒馬麵	煮	王子麵.豆芽菜.豬肉	
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	豬絞肉		興麥烤饅頭*1	烤	烤饅頭		冬瓜鮮繪	繪	冬瓜、豬肉		甜醬香滷味	煮	米血.豆干.豆腐	
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜		高麗菜	燙	高麗菜		小白菜	炒	小白菜		菠菜	煮	菠菜	
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲		海芽湯	煮	海芽		薑絲海芽湯	煮	海帶芽		紫菜蘿蔔湯	煮	海帶芽.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：118g、蛋白質：35g、脂質：31g、總熱量：891kcal				醣類：135g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、總熱量：950kcal			
2023/4/11 (星期二)	主食	黃金咖哩肉絲炒麵	炒	麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉		香Q白飯	蒸	白飯		夜市鐵板麵	煮	麵、玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、絞肉		雞絲炒飯	蒸	米.雞肉絲.三色豆	
	主菜	蔥燒豬排	魯	豬排		香滷豬里肌	滷	豬里肌		脆皮雞腿	炸	雞腿		黃金炸豬排	炸	豬排	
	副食	草莓鬆餅	烤	鬆餅、草莓醬		沙茶米血	煮	米血		巷口滷味	滷	黑豆干、白蘿蔔、海帶結、小貢丸		醬燒肉包	蒸	肉包	

2023/4/12 (星期三)	副食	熱狗	炸	熱狗	★蒲瓜燴鴿蛋	煮	蒲瓜.烏蛋.紅蘿蔔	沖繩黑糖捲	蒸	銀絲捲	關東煮	煮	白蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉.玉米	
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜	
	湯品	★紅豆烤奶	煮	紅豆、奶粉	焦糖山粉圓	煮	山粉圓	椰果綠茶	煮	椰果、綠茶	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：112g、蛋白質：34g、脂質：29g、 總熱量：862kcal			醣類：137.5g、蛋白質：37.5g、脂質：30.5g、 總熱量：973.3kcal		
2023/4/13 (星期四)	主食	★胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	維力炸醬麵(豆2)	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改豆干	★胚芽飯	煮	白米、胚芽米	白米飯	蒸	米	
	主菜	夜市炸雞排	炸	雞排	椒鹽燻雞	烤	雞肉	馬鈴薯燉肉	燉	豬肉、洋芋、紅蘿蔔	沙茶豬排	滷	豬肉	
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉、洋蔥、脆瓜	★焗烤玉米	烤	非基改玉米.青豆仁.紅蘿蔔.起司	★鮮菇蒸蛋	蒸	雞蛋、香菇	咖哩燒雞	煮	洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.雞肉	
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵、洋蔥、三色丁、起司絲	湯包*2	蒸	湯包	大阪燒高麗	炒	高麗菜、豆芽菜、豬肉	★辣炒胡椒香腸	煮	香腸.小黃瓜	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	大白菜	煮	大白菜	
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	鮮筍湯	煮	筍絲.芹菜	大瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋	
		水 果				水 果			水 果			水 果		
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1022kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、 總熱量：833.5kcal			醣類：126g、蛋白質：36g、脂質：29g、 總熱量：923kcal			醣類：135g、蛋白質：38.1g、脂質：28g、 總熱量：944.4kcal		
2023/4/14 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	廟口乾麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	白米飯	蒸	白米	
	主菜	糖醋咕咾肉	煮	豬肉、洋蔥、彩椒	鐵路排骨	滷	豬大排	左宗棠雞	煮	雞肉	鐵板豬柳	煮	豬肉.洋蔥	
	副食	浮水魷魚燒	煮	大白菜、魷魚、紅蘿蔔、木耳、鮮竹筍	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.雞丁.洋蔥	小瓜細腐	煮	豆腐、小黃瓜	豬肉水餃x2	煮	水餃	
	副食	北斗肉圓	蒸	北斗肉圓	烏龍黑干(豆3)	滷	非基改豆干	金黃喜相逢	炸	柳葉魚*1	照燒豆腐x1	煮	豆腐	
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	小白菜	煮	小白菜	
	湯品	海芽味噌湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	肉骨茶湯	煮	白蘿蔔、排骨	蔬菜豆皮湯	煮	高麗菜.豆皮	
	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：108g、蛋白質：33g、脂質：28g、 總熱量：831kcal			醣類：142.5g、蛋白質：40.5g、脂質：28g、 總熱量：984kcal		
2023/4/17 (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	米.胚芽米	
	主菜	蔥爆鹹豬肉	煮	豬肉、洋蔥、青蔥	爇燒雞腿排	烤	雞腿排	日式燒肉	煮	豬肉、洋蔥	客家鹹豬肉	煮	豬肉.洋蔥	
	副食	黃金魚塊	炸	魚塊	咖哩豬	煮	洋芋.豬肉.紅蘿蔔.青豆仁	芹香三絲	拌	海帶絲、豆干絲、芹菜	★鮮茄豆腐燴蛋	煮	番茄.豆腐.雞蛋	
	副食	香滷細腐	魯	豆腐	生炒高麗魷魚	炒	高麗菜.魷魚.木耳.紅蘿蔔	★花生米血	滷	米血、花生糖粉	薯餅x1芝麻球x1	炸	薯餅.芝麻球	
	青菜	地瓜葉	川燙	地瓜葉	油菜	燙	油菜	小白菜	炒	小白菜	蒲瓜	煮	蒲瓜	
	湯品	冬瓜大骨湯	煮	冬瓜、大骨	香蔥豆腐湯(豆4)	煮	蔥.非基改豆腐	什錦湯	煮	筍絲、紅蘿蔔、木耳	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜	
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：39g、脂質：34g、 總熱量：1002kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal			醣類：115g、蛋白質：33g、脂質：29g、 總熱量：853kcal			醣類：142.5g、蛋白質：37g、脂質：32.5g、 總熱量：1010.5kcal		
2023/4/18 (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	★糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	米	
	主菜	五味醬豬排	煮	豬排	照燒豬里肌	煮	豬里肌	清蒸鮮魚	蒸	魚肉	泰式雞丁	煮	雞肉	
	副食	筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉、小豆輪	酸甜茄汁洋蔥雞丁	煮	洋蔥.雞丁.紅蘿蔔	蜜汁叉燒肉	炸	豬肉、甜不辣	豬肉鍋貼x1	蒸	鍋貼	
	副食	咖哩花椰菜	煮	花椰菜、洋蔥、紅蘿蔔	玉米餅*1	炸	玉米餅	肉絲芽菜	炒	豆芽菜、韭菜、豬肉	下飯肉燥	煮	豬肉.洋蔥	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜	
	湯品	針菇肉絲湯		金針菇、紅蘿蔔、豬肉、鮮竹筍	菇菇湯	煮	金針菇.木耳	★玉米濃湯	煮	玉米、雞蛋、紅蘿蔔	筍仔湯	煮	竹筍	
	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：119g、蛋白質：36g、脂質：31g、 總熱量：899kcal			醣類：136g、蛋白質：36.3g、脂質：25.5g、 總熱量：918.7kcal		
	主食	古早味油飯	蒸	糯米、香菇、油蔥酥、老薑片、豬肉	香Q白飯	蒸	白飯	肉燥乾拌麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	義大利肉醬麵	蒸	麵.洋蔥.豬肉	
	主菜	泰式咕咕雞	炒	雞丁、洋蔥、彩椒	檸檬烤雞翅	烤	雞翅	橙汁咕咾肉	煮	豬肉、洋蔥	酥炸雞里肌	炸	雞肉	

2023/4/19 (星期三)	副食	★碳烤香腸	烤	香腸	客家小炒(豆5)	炒	芹菜,非基改豆干,肉絲,紅蘿蔔	★木須炒蛋	炒	雞蛋、筍絲、木耳	蜜汁豆皮卷	煮	豆腸,洋蔥,玉米筍				
	副食	藍莓可頌	烤	藍莓可頌	螞蟻上樹	炒	芹菜,冬粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	★醬淋熱狗	烤	起司肉腸	卡士達銀絲卷	蒸	卡士達銀絲卷				
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	空心菜	炒	空心菜	豆芽菜	煮	豆芽菜				
	湯品	★珍珠奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶粉	珍珠奶茶	煮	粉圓,奶茶粉	珍珠紅茶	煮	粉圓	去冰珍奶	煮	紅茶包,粉圓,奶精				
	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：108g、蛋白質：36g、脂質：30g、 總熱量：867kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質： 28g、總熱量：962kcal			
2023/4/20 (星期四)	主食	蘑菇雞丁丼飯	煮	白米、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞丁	鐵板麵(豆6)	煮	麵條,洋蔥,絞肉,非基改豆干	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	白米飯	蒸	米				
	主菜	黃金厚豬排	炸	豬排	夢幻炸豬排	炸	豬排	吮指雞排	炸	雞排	檸檬雞翅	蒸	雞翅				
	副食	如意水餃*2	蒸	水餃	青花佐雞柳	煮	青花菜,雞柳,木耳,紅蘿蔔	醬爆干片	炒	豆干、豬肉、紅蘿蔔	回鍋干片	煮	豆干,豆芽菜,紅蘿蔔				
	副食	xO醬炒公仔麵	炒	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒸熟麵	港式燒賣	蒸	燒賣	什錦麵疙瘩	煮	高麗菜、紅蘿蔔、麵疙瘩	客家板條	煮	板條,豬肉,高麗菜				
	青菜	小白菜	川燙	小白菜	高麗菜	燙	高麗菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	花椰菜	煮	花椰菜				
	湯品	竹筍排骨湯	煮	鮮竹筍、排骨	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米,雞蛋	好運彩頭湯	煮	白蘿蔔	★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：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：967kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：127g、蛋白質：35g、脂質：30g、 總熱量：933kcal				醣類：137.5g、蛋白質：38.6g、脂質： 29g、總熱量：965.4kcal			
2023/4/21 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯,五穀飯	法式白醬麵	煮	麵、洋芋、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、絞肉	白米飯	蒸	米				
	主菜	普羅旺斯雞腿	烤	雞腿	醬燒雞丁	煮	雞丁	鐵路豬排	滷	豬排	洋蔥豬肉條	煮	洋蔥,豬肉				
	副食	港式蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	黑胡椒燴肉	煮	洋蔥,豬肉片,非基改玉米,青豆仁,紅蘿蔔	香滷油腐	滷	油豆腐	★白醬蝦仁洋芋	煮	洋芋,菇,蝦仁,洋蔥				
	副食	台式滷味	煮	鮮竹筍、豬肉、米血、豆皮	★柴魚茶碗蒸	蒸	雞蛋,柴魚	金菇絲瓜	炒	絲瓜、金針菇	小籠湯包	蒸	湯包				
	青菜	油菜	川燙	油菜	地瓜葉	燙	地瓜葉	油菜	炒	油菜	空心菜	煮	空心菜				
	湯品	芹香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、芹菜	紫菜湯	煮	紫菜	味噌豆腐湯	煮	豆腐、洋蔥	海芽豆腐湯	煮	海帶芽,豆腐				
	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：35g、脂質：29g、 總熱量：862kcal				醣類：145g、蛋白質：39.6g、脂質： 29g、總熱量：999.4kcal			
2023/4/25 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	★飄香油飯	炒	白飯,糯米飯,肉絲,花生	★薏仁飯	煮	白米、薏仁	★胚芽米飯	蒸	米,胚芽米				
	主菜	蒲燒魚	蒸	蒲燒魚	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	蘿蔔燉肉	滷	豬肉、白蘿蔔	泡菜雞排	魯	雞肉,泡菜				
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄、雞蛋、豆腐	大黃瓜燴肉片	煮	大黃瓜,豬肉片,木耳,紅蘿蔔	★柴香蒸蛋	蒸	雞蛋	咖哩燒肉	煮	洋蔥,洋芋,豬肉				
	副食	彩繪小瓜肉片	煮	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豬肉	如意水餃*3	蒸	水餃	甘梅地瓜	炸	地瓜、梅粉	★紅蘿蔔滑蛋	煮	紅蘿蔔,雞蛋				
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	空心菜	炒	空心菜	油菜	煮	油菜				
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔、排骨	麵線湯	煮	麵線	味噌湯	煮	海帶芽、柴魚	青菜豆腐湯	煮	小白菜,豆腐				
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：967kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質： 27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：109g、蛋白質：34g、脂質：29g、 總熱量：847kcal				醣類：130g、蛋白質：37.6g、脂質： 27g、總熱量：913.4kcal			
2023/4/26 (星期三)	主食	蘑菇肉醬麵	煮	麵、洋蔥、絞肉、三色丁、玉米粒	香Q白飯	蒸	白飯	家傳炒麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	高麗菜炒飯	煮	米,高麗菜,豬肉				
	主菜	檸檬雞翅	烤	雞翅	蔥燒豬排	煮	豬排,蔥	芝麻烤雞排	烤	雞排	酥炸雞腿塊	炸	雞肉				
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	川味麻辣豆腐(豆7)	煮	非基改豆腐,蔥	麻辣煲	煮	豆腐、筍片、豬肉、角螺	奶皇包	蒸	奶皇包				
	副食	波浪脆薯	炸	薯條	香烤翅小腿	烤	翅小腿	鮮蔬拌雞塊	烤	雞塊*2、四季豆	綜合甜不辣	煮	黑輪,魚蛋				
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	青江菜	燙	青江菜	小白菜	炒	小白菜	豆芽菜	煮	豆芽菜				
	湯品	綠豆波霸仙草	煮	綠豆、粉圓、仙草	冬瓜QQ	煮	冬瓜糖磚,QQ圓	冬瓜西米露	煮	西米露	綠豆嫩仙草	煮	綠豆,仙草				
	營養分析	醣類：135g、蛋白質：37g、脂質：31g、 總熱量：967kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質： 27.3g、總熱量：834.5kcal				醣類：106g、蛋白質：33g、脂質：28g、 總熱量：828kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質： 30g、總熱量：980kcal			
	主食	椰香咖哩豬丼飯	煮	白米、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸熟麵,洋蔥,絞肉,高麗菜	★燕麥飯	煮	白米、燕麥	白米飯	蒸	米				

2023/4/27 (星期四)	主菜	板烤雞腿排	烤	雞排	菲力雞胸肉	烤	雞胸肉	蒜泥白肉	煮	豬肉、豆芽菜	花瓜燒雞	煮	雞肉、花瓜			
	副食	上海湯包	蒸	湯包	爆炒魷魚豆干(豆8)	炒	非基改豆干、魷魚、木耳、紅蘿蔔、芹菜	芹香福州丸	滷	福州丸	白菜魷魚	煮	大白菜、魷魚、金針菇			
	副食	砂鍋肉丸子	蒸	豬絞肉	香芋包*1	蒸	香芋包	鮮炒時瓜	炒	蒲瓜、豬肉	炸物雙拼	炸	地瓜、豬肉			
	青菜	豆芽菜	川燙	豆芽菜	高麗菜	燙	高麗菜	油菜	炒	油菜	福山萵苣	煮	福山萵苣			
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜、排骨	冬瓜湯	煮	冬瓜	★港式酸辣湯	煮	豆腐、雞蛋、筍	★高麗菜蛋花湯	煮	高麗菜、雞蛋、紅蘿蔔			
		水 果			水 果			水 果			水 果					
	營養分析	醣類：145g、蛋白質：38g、脂質：35g、 總熱量：1047kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、 總熱量：835.9kcal				醣類：122g、蛋白質：35g、脂質：29g、 總熱量：903kcal				醣類：132.4g、蛋白質：39.5g、脂質：28g、 總熱量：940kcal		
2023/4/28 (星期五)	主食	寶島白飯	蒸	白米	★五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	台南擔仔乾拌麵	炒	麵條、豆芽菜、豬肉	白米飯	蒸	米			
	主菜	糖醋咕咾肉	煮	豬肉、洋蔥、彩椒	椒鹽燻雞	烤	雞肉	照燒魚	炸	魚肉	甜麵醬燒肉	煮	豬肉			
	副食	金門鍋貼	蒸	鍋貼	筍乾燒肉	煮	筍乾、芹菜、豬肉	咖哩肉片	煮	豬肉、洋芋、紅蘿蔔	菜頭關東煮	煮	白蘿蔔、豆腐			
	副食	古早味白菜滷	煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳、金針菇	波浪脆薯	炸	薯條	砂鍋粉絲煲	炒	冬粉、高麗菜、豬肉	吮指翹腿	蒸	翹腿			
	青菜	油菜	川燙	油菜	地瓜葉	燙	地瓜葉	鵝白菜	炒	鵝白菜	蚵仔白菜	煮	蚵白菜			
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、三色丁、雞蛋	蘿蔔大骨湯	煮	蘿蔔、豬大骨	玉米排骨湯	煮	白蘿蔔、玉米、排骨	薑絲紫菜湯	煮	海帶芽			
	營養分析	醣類：141g、蛋白質：38g、脂質：34g、 總熱量：1022kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、 總熱量：834.5kcal				醣類：113g、蛋白質：36g、脂質：30g、 總熱量：887kcal				醣類：137.5g、蛋白質：40g、脂質：30g、 總熱量：980kcal		
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。